МИРОВЫЕ РОДИТЕЛИ

Французские дети едят всё

И ваши могут

Карен Ле Бийон

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Французские дети едят все. Причем с удовольствием. Им нравится проводить время за обеденным столом. Они едят то же, что их родители, не капризничают, любят самые разные овощи, с удовольствием пробуют новые блюда, не «кусочничают» между завтраком, обедом и ужином… В школьных меню во Франции нет детских блюд. А есть много овощей, рыба, курица, мясо – все свежее, выращенное неподалеку…

Увиденное стало потрясением для канадки Карен Ле Бийон, переехавшей с семьей в Бретань, на родину своего мужа. Она открыла для себя французскую систему питания и воспитания, о которой увлекательно и остроумно рассказала в своей книге. Научить детей питаться правильно и с удовольствием помогут не только приведенные в книге 10 французских правил питания, но и рецепты вкусных, полезных и разнообразных блюд, любимых французскими малышами.

- Карен Ле Бийон
  -
  - Глава 1
  - Глава 2
  - Глава 3
  - Глава 4
  - Глава 5
  - Глава 6
  - Глава 7
  - Глава 8
  - Глава 9
  - Глава 10
  - Советы и подсказки для тех, кто хочет научить детей питаться правильно
  - Рецепты французской кухни для детей: быстро, просто, вкусно и полезно!
  - Гран-меню
    -
    - Шпинатный сюрприз для Софи
    - Вишисуаз для самых маленьких (суп из лука-порея)
    - Любимое свекольное пюре Клер
    - Суп из чечевицы с курагой
    - Салат из цикория и киви
    - Соус винегрет (классическая французская

салатная заправка)
- Crêpes (сладкие и сытные блинчики)
- Быстрый киш без теста
- Фаршированные помидоры
- Гратен из цветной капусты
- Рыба в пергаменте («en papillote») за 5 минут
- Буйабес для самых маленьких («рыбный суп мадам Жорж»)
- Апельсиновый салат с цедрой
- Pain d’épices (пряный кекс)
- Les pommes au four (пече ные яблоки с пряностями)
- Бабушкин шоколадный багет
- Шоколадный мусс
- Клафути (пирог с вишней)

○ Благодарности

• notes
○ 1
○ 2
○ 3
○ 4
○ 5
○ 6
○ 7
○ 8
○ 9
○ 10
○ 11
○ 12
○ 13
○ 14
○ 15
○ 16
○ 17
○ 18
○ 19
○ 20

Карен Ле Бийон
Французские дети едят всё
И ваши могут

Посвящается Филиппу

Книга о том, как наша семья переехала во Францию, где дети перестали капризничать, прекратили кусочничать и усвоили десять правил здорового питания

Карен Ле Бийон
Французские дети едят всё
И ваши могут
Karen Le Billon
French Kids Eat Everything
Copyright © 2012 by Karen Bakker Le Billon.

В этой книге на опыте нашей семьи я рассказала о том, что важно для любого ребенка. Привычки в питании нынешних детей оставляют желать много лучшего, что приводит к проблемам со здоровьем, а значит, сокращает продолжительность жизни. А ведь

чаще всего мы сами приучаем детей питаться неправильно.

Семейные привычки изменить трудно. Все мы знаем, как нужно питаться – есть больше фруктов и овощей, меньше полуфабрикатов. Но на самом деле эти правила мало кто соблюдает. Даже когда мы готовим здоровую пищу, дети от нее отказываются. К тому же далеко не все имеют возможность покупать качественные продукты. И даже в семьях, которые могут себе это позволить, дети часто питаются хуже, чем могли бы. Как и чем кормить детей – всегда актуальная тема.

Тут есть чему поучиться у французов. Мы, например, пожив во Франции, поняли, что наши дети могут питаться и правильно, и с удовольствием. Французские семьи вдохновили нас. Их привычка есть здоровую пищу, разумный режим питания и вкусные блюда, которые готовят дома и в детских учреждениях, произвели «пищевую революцию» в нашей семье.

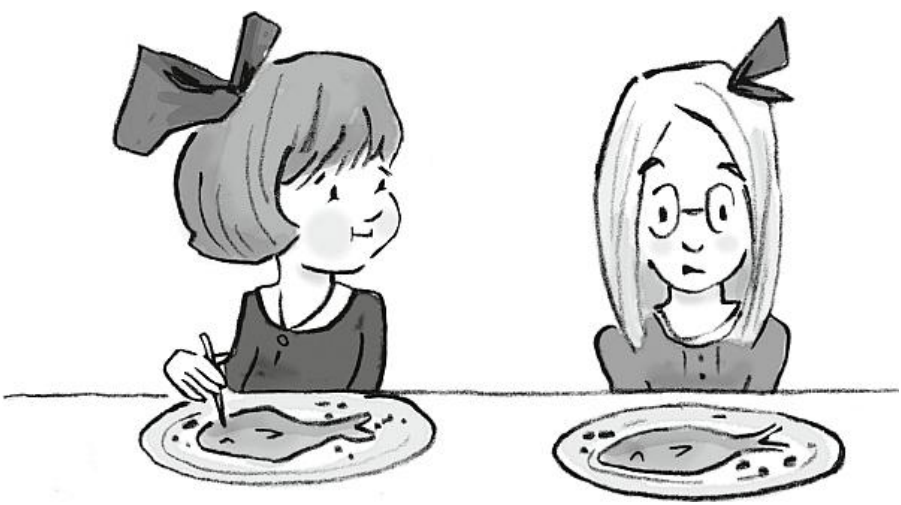
Заслуга французов не только в том, что они ответственные родители, воспитывающие детей на личном примере. Во Франции правительство и общество, детские сады и школы совместными усилиями создали систему воспитания и питания, которая поддерживает родителей в стремлении кормить детей здоровой пищей. Во многих странах все наоборот: родители сами должны думать о том, как изменить культуру детского питания. Надеюсь, моя книга поможет вам в этом.

Глава 1
Мои дети любят брокколи

Le plaisir de la table est de tous les âges, de toutes les conditions, de tous les pays et de tous les jours.

Получать удовольствие от еды можно в любом возрасте, при любых обстоятельствах, в любой стране и каждый день.

Жан Антельм Брийя-Саварен, «Физиология вкуса» (1825)



Спросите у моих детей о любимых блюдах, и их ответ, скорее всего, вас сильно удивит. Семилетняя Софи обожает свеклу и брокколи, лук-порей и салат, мидии и макрель – это помимо обычных хот-догов, пиццы и мороженого. Ее трехлетняя сестра Клер любит оливки и морские водоросли, но больше всего – шпинат, тушеный со сливками. Мы живем в Ванкувере, где течет самая богатая лососем река в мире, и наши дочери без ума от лосося – как холодного копчения, так и сырого, в суши.

Вкусы наших дочерей не кажутся удивительными моему французскому мужу Филиппу. Но меня они по-прежнему удивляют и, признаюсь, радуют. Дело в том, что когда-то в нашем

доме обычными были ожесточенные споры по поводу еды.

Это было до того, как мы переехали во Францию и втянулись в эксперимент с французской системой питания. Любимым «овощем» дочерей тогда была картошка-фри. Любую зелень они встречали со стиснутыми зубами. Нытье прекращалось лишь с появлением десерта. Наши дети ели только углеводы и молочные продукты – впрочем, как в большинстве семей в Северной Америке. Основу их рациона составляли кукурузные колечки, макароны и тосты с маслом. Крекеры-рыбки были у нас отдельным блюдом.

Софи капризничала за столом с младенчества. К трем годам у нее сформировался страх перед незнакомой едой – точь-в-точь как у меня в детстве. Если на тарелку попадало то, что ей не нравилось, она начинала «танец бешеной нехочухи»: махала руками, закатывала глаза, ныла или орала, а иногда даже выбегала из-за стола, лишь бы не смотреть на кошмар, который ей подсунули. Избежать этих истерик было непросто – Софи не ела овощи. А также все, что было белого цвета и по консистенции напоминало сметану: мягкий сыр, йогурт, любые соусы, даже мороженое. К тому же она отказывалась есть то, что дети обычно любят, – макароны с сыром и бутерброды.

Младшая, Клер, была полной противоположностью – нашим маленьким Буддой, спокойным и радостным. Если Софи в раннем возрасте просыпалась по пять раз за ночь, то Клер спокойно спала по десять часов. И ела почти все. Пока не взялась подражать старшей сестре.

Тогда у нас и начались «застольные баталии». Кормление детей стало стрессом для всей семьи. Я не знала, что делать. Мне были известны печальные последствия неправильного питания, которые грозят здоровью детей, их зубам, сну и умственному развитию. Я переживала, но чувствовала себя беспомощной. Мне очень хотелось изменить их пищевые привычки, но я не знала, с чего начать.

Методы других родителей – наших ванкуверских знакомых – меня не впечатляли. Кормить насильно? Признаюсь, я испробовала и это. Подкупать детей, чтобы они доедали (или начинали есть)? Мне советовали давать им витамины в таблетках, но я понимала, что это – временное решение, питательные вещества из них, как написано в книгах, усваиваются хуже, чем из свежих продуктов.

Тогда я накупила кулинарных книг с рецептами блюд из полезных продуктов и советами, как приготовить из них что-то похожее на еду, которую любят наши дети. Я принялась сочинять особое меню, и это потребовало навыков химика-лаборанта и

шеф-повара. Готовить я не то чтобы любила (и не то чтобы умела), поэтому затея оказалась слишком трудной и в конце концов обернулась против меня. Детекторы, настроенные на распознавание «противной еды», были у Софи сверхчувствительными: они включались при малейшем намеке на запах чего-то необычного на тарелке. В результате она с еще большим подозрением относилась ко всему, что мы ей предлагали. К тому же я сомневалась, что в своей самостоятельной жизни мои дети будут добавлять пюре из цветной капусты в шоколадные пирожные.

Вполне возможно, мои попытки придать полезной пище привлекательность провалились еще и потому, что повар из меня никудышный. Вскоре после свадьбы Филипп назвал меня «королевой сгоревших кастрюль» благодаря несчастной привычке засесть за компьютер или увлечься интересной книжкой, пока на кухне происходит очередная катастрофа. Я умела приготовить четыре-пять блюд, и все с картошкой. Это из моего детства. Мама выросла на ферме, у бабушки было восемь детей, на кулинарные изыски не хватало времени. Каждый вечер она готовила и ставила на стол одно блюдо. «Мы ели, – рассказывал мой дядя Джон, – потому что были голодны. Нас не приходилось заставлять: не будешь есть – другим больше достанется». Любимым блюдом бабушки была картофельно-капустная каша: картошку варили вместе с капустой, а потом разминали толкушкой (да-да, в результате получалось зеленое картофельное пюре). Кусок сливочного масла, соль, перец – вот и все приправы, которые использовала бабушка. Чеснок считался экзотикой. Картофельно-капустная каша – до сих пор одно из моих любимых блюд, что красноречиво свидетельствует об утонченности моих гастрономических вкусов.

Стоит ли удивляться, что мои первые встречи с французской кухней были неудачными. Самая печальная история произошла, когда Филипп повез меня знакомиться со своими родителями. Вскоре после того как мы начали встречаться, он пригласил меня погостить у них в Бретани. Из Оксфорда, где мы оба учились, до Портсмута рукой подать; там мы сели на ночной паром до побережья Франции и покинули Англию с ее серыми облаками и моросящим дождем. Переночевали на пароме, а проснувшись, наблюдали восхитительный рассвет и любовались видом на цитадель Сен-Мало. На стареньком «Рено» Филиппа мы колесили по крошечным деревушкам, одна прекраснее другой, а потом прокатились по побережью. Каменистые утесы сменялись бесконечными пляжами, белый песок сверкал на солнце. Я оказалась во Франции впервые и была сражена наповал.

К родителям Филиппа – в каменный коттедж, оплетенный виноградом (как на картинке!), – мы прибыли как раз к обеду. Никогда не забыть мне тот обед. На залитой солнцем террасе Филипп и его родители сидели перед огромным блюдом, полным местных морепродуктов, большинство из которых выглядело крайне подозрительно. Я в жизни такого не видела и уж тем более не пробовала, поэтому решила не прикасаться. Тогда мне принесли огромную рыбину – морской язык. Мать Филиппа с гордостью рассказала, что купила ее утром в гавани, прямо с рыбацкой лодки. Я почувствовала себя беспомощной: мне никогда не приходилось есть ничего подобного, я понятия не имела, как к этому блюду подступиться, и сгорала от стыда, пока Филипп резал мою «камбалу» на глазах у изумленных родителей.

Я научилась есть рыбу лишь много лет спустя. Когда пришло время кормить рыбой детей, признаюсь, мое отношение к ней все еще было, мягко говоря, неоднозначным. Поэтому не только мои дочери виноваты в том, что их рацион был весьма ограничен.

У Филиппа наши обеденные войны вызывали недоумение и раздражение. Его вполне устраивало спокойное отношение американцев ко многим вещам (он даже предпочитал американский стиль поведения строгим и чопорным французским манерам). Однако его раздражало то, как питались наши дети, особенно в сравнении с их французскими двоюродными братьями и сестрами, аппетиту которых можно было позавидовать. А уж его родственники-французы, глядя на моих девочек, просто теряли дар речи.

Дело в том, что во Франции дети едят все: фруктовые салаты и фуа-гра, шпинат и вонючий голубой сыр. Они едят такое, что и не снилось большинству американских детей (а также их родителям), – например кардоны[1] (не переживайте, я тоже не знала, что это такое). Кроме того, они едят то, чем все мы мечтаем кормить наших детей, – например, салат.

Раз в год мы наносим обязательный визит французским родственникам. Там я наблюдаю, как мои племянники глотают устрицы с таким восторгом, будто это попкорн, как трехлетние дети едят моллюсков, а беззубые малыши не воротят нос от соуса бешамель и овощного бульона. Встречаются дети с экзотическими пристрастиями: Дидье с энтузиазмом уминает *la langue de boeuf* (говяжий язык), а любимое блюдо Фабриса – *museau à la vinaigrette* (маринованный свиной пятачок).

Дети во Франции едят так вовсе не благодаря генетической предрасположенности к «странной» пище. Как и дети всего мира, они обожают макароны, чипсы, жареную курицу и шоколад. Но едят большей частью не это. Невероятно, но факт: французским

детям нравятся самые разные продукты и блюда, но едят они преимущественно здоровую пищу. Конечно, и во Франции можно встретить ребенка, испытывающего отвращение к некоторым продуктам (Филипп, например, ненавидел цветную капусту). Но в большинстве своем французские дети едят все, что им дают, причем с удовольствием. Американцев это поражает, а для французов абсолютно нормально.

Специалисты ломают голову над разгадкой «французского парадокса»: проводя за едой вдвое больше времени, чем американцы, не слишком ограничивая себя в сливочном масле, свинине и сырах, французы «сохраняют форму» – лишний вес, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания беспокоят их намного реже, чем американцев.

Это относится и к детскому питанию. Родители во Франции мягко, но настойчиво вводят в детский рацион здоровую пищу, полагая, что дети должны без капризов съедать все, что им дают. Они побуждают детей проводить за столом больше времени (при хорошем поведении) и умудряются делать это времяпрепровождение столь же увлекательным, как видеоигры или телепросмотры. Дети во Франции любят есть, им нравится проводить время за обеденным столом. Но это не все: во Франции распространенность ожирения среди детей ниже по сравнению с другими развитыми странами. В большинстве стран (в первую очередь в США) процент детей с лишним весом и ожирением достиг небывалой отметки и продолжает расти, а во Франции этот показатель стабилен и даже снижается. И вовсе не потому, что дети сидят на диетах, – напротив, детские диеты здесь не распространены, в них почти никто не нуждается.

«Нет, мои дети так не смогут! – возможно, думаете вы. – Мои дети не станут есть такое! Это слишком дорого! У меня нет времени!» Я тоже так думала. И на каждое из этих возражений получала обстоятельный ответ – к счастью, французы любят поговорить о еде. Самая распространенная тема для разговора за завтраком в большинстве французских семейств – что будет на обед. А за обедом кто-нибудь обязательно спросит: а что на ужин? Разговоры о еде – национальное хобби французов. Поэтому, когда я начала задавать вопросы, они были рады помочь.

Французы считают, что уделять внимание кулинарному воспитанию детей нужно с пеленок, еще до первого дня рождения. Когда ребенок начинает есть – это первое действие, которое он совершает осознанно, а затем и самостоятельно. Задолго до того, как научится ходить и говорить. Это обеспечивает прекрасную основу для дисциплины, для мягкого, но настойчивого обучения правилам жизни. Французский подход

к пищевому воспитанию представляет собой режим, основанный на здравом смысле и традициях – неписаных правилах, о которых редко говорят вслух, однако соблюдают повсеместно. Как и большинство чужих обычаев, традиций и привычек, иностранцам они подчас кажутся загадочными, но стоит присмотреться, и ты понимаешь: в них нет ничего сложного.

Вот первое из подмеченных мною французских правил питания.

Французское правило питания № 1

Родители, вы отвечаете за «пищевое» воспитание и образование своих детей!

Это правило – основа французского подхода к гастрономическому воспитанию. *Когда* и *что* есть решают родители: только в установленное время, только за столом и только то, что будет предложено. В глубине души я понимала: это правило – гораздо более жесткое, чем мой подход, – пойдет детям на пользу. Но очень долго боялась его внедрить. Оглядываясь назад, понимаю, что была слишком зациклена на своих методах воспитания, которые в общих чертах можно охарактеризовать как «естественное родительство». Во всех книжках, которые я читала, написано: дети сами должны решать, когда и что есть; поощрять независимость в еде так же важно, как воспитывать самостоятельность в принципе. Или нет? Дети имеют право решать, что им есть?

Абсолютно недопустимо! – считают французы. – *Absolument pas!* «Прямая дорога к катастрофе!» – в один голос предупреждали свекровь, золовка, двоюродные сестры и братья мужа, его дядюшки и тетушки, а также друзья. Если учесть, что за столом их дети ведут себя как ангелы, к ним стоит прислушаться. Во время нашей первой поездки во Францию после рождения Софи, когда ей было всего восемь месяцев, я, раскрыв рот, смотрела, как ее ровесники едят абсолютно все, что им дают родители, и часами спокойно спят после каждого кормления! А Софи капризничала: баловалась с едой, плевалась и вообще воспринимала прием пищи как помеху, отвлечение от важных дел. Большая часть еды – даже сладкое яблочное пюре, размятый банан или йогурт – оказывалась размазанной по ее слюнявчику, рукам и моим коленям, на которых она предпочитала сидеть, воспринимая высокий стульчик орудием пыток. И не то чтобы она не хотела есть. Просто, когда она просыпалась ночью или после

короткого дневного сна, ей хотелось молока. И только молока. С твердой пищей Софи была, мягко говоря, не в ладах.

Я считала себя плохой матерью и мучилась чувством вины. Софи явно пошла в меня, а не в свою французскую родню. У моей сестры есть любимая фотография, которую она показала Филиппу, когда я привела его знакомиться с семьей: я сижу на высоком стульчике, сжав губы, раскрасневшаяся от плача, а по комбинезончику психоделической расцветки размазано морковное пюре. На обоях за моей спиной – причудливый оранжевый рисунок, который, если присмотреться, тоже сделан морковью. По словам родных, они не на шутку воевали со мной из-за еды. И всегда проигрывали.

– Софи вся в меня, – вздыхала я, – в детстве я тоже овощи терпеть не могла.

– *Mais non!*[2] – возражали французские родственники. – Она их просто еще не распробовала! Когда проголодается, предложи еще раз. Тогда съест все.

Мне стало интересно. Может быть, они знают что-то, чего не знаю я? Оказалось, так и есть. Родители во Франции получают совсем другую информацию о питании и поведении детей за столом. Французские исследователи, врачи, воспитатели, диетологи воспринимают отношения между родителями и детьми в вопросах питания по-другому. Они, например, уверены, что все дети способны рано или поздно полюбить овощи. И у них есть тщательно выверенная стратегия, позволяющая этого добиваться. Французские психологи и диетологи экспериментальным путем определили, сколько раз ребенку необходимо попробовать новый продукт, прежде чем он станет есть его с удовольствием: в среднем семь раз, хотя большинство книг по воспитанию рекомендует 10–15 раз. Мне казалось, что мои дочери просто *не любят* те или иные блюда. А друзья-французы считают, что они еще *не попробовали их столько раз, сколько нужно*. Их дети – пример того, что они правы. Французские дети с интересом пробуют новое, на их лицах при этом – спокойное любопытство, которое мне редко приходилось видеть даже у взрослых американцев, не говоря уже о детях.

Но как французам это удается? Какими методами они пользуются? Что они готовят? Как уговаривают детей? Вернее, как им удается сделать так, чтобы дети ели то, что нужно, без всяких уговоров?

Пока мы не переехали жить во Францию, у меня не было ответов на эти вопросы. Во время наших приездов французы терпели наши странные привычки, делая скидку на то что мы иностранцы. Но как только мы обосновались в деревушке, где

вырос Филипп, все переменилось. Французы не отличаются терпимостью: они считают, что есть только один правильный способ что-либо делать. Разумеется, французский. Они никогда не стесняются высказывать свое мнение и не терпят за столом никаких оплошностей. Поэтому родственники, друзья и соседи взялись учить моих детей, а заодно и меня, правильно питаться. Правильно – значит, как французы. В ресторанах и продуктовых лавках, в школе и детском саду, на игровой площадке и в гостях мои представления о детском питании, детях и вообще воспитании подвергались критике.

Постепенно я начала понимать французский подход к детскому питанию и воспитанию. Я узнала, что слово «обучение» имеет здесь несколько значений. Мне все время говорили, что я должна «учить» своего ребенка, и я отвечала, что уже начала откладывать деньги на университет. Но, как оказалось, французы имеют в виду нечто другое. Во Франции «учить» означает не только отправлять детей за знаниями в школу или университет, но еще и прививать хорошие манеры, привычки и вкусы. Цель – вырастить ребенка *bien éduqué*[3] – ребенка, который умеет быть вежливым, владеет манерами и хорошо себя ведет. Другими словами, главная цель французских родителей – воспитать ребенка, который знает и соблюдает неписаные правила французского общества. А правила эти гораздо строже, чем в Америке. Во Франции все с большим уважением относятся к общественным нормам, и хорошее поведение детей считается не менее важным, чем их высокая самооценка (более того, французы уверены, что последнее находится в прямой зависимости от первого). Культуре питания детей французы уделяют особое внимание. Они руководствуются простым принципом: возможно, дети, когда вырастут, не поступят в Сорбонну или Гарвард, не станут выдающимися спортсменами, знаменитыми музыкантами или космонавтами. Но кем бы они ни стали, *что* и *как* они едят сыграет чрезвычайно важную роль в их жизни. От этого будут зависеть и здоровье, и благополучие, и успех, и продолжительность жизни.

Поймите меня правильно: я не вижу ничего плохого в том, чтобы поощрять детей во всем быть первыми. Но часто родители так нагружают своих детей занятиями, что у тех не остается времени научиться простым, но крайне важным вещам – например, как правильно выбирать, готовить и есть здоровую пищу. Чтобы объяснить, насколько это важно, приведу простой пример. Французские родители считают привычку к здоровой пище такой же важной, как американские – умение читать или пользоваться горшком. Если ваши дети отказываются выучить ту

или иную букву, бросите ли вы попытки научить их читать? Будете ли спокойно ждать, пока они сами научатся ходить на горшок, полагая, что это «придет с возрастом» или «сами разберутся»? Вряд ли. Вы станете думать, как научить их этим важным жизненным навыкам. Филипп объяснил мне это на примере известной французской поговорки: скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты. Многие родители в ответ на капризы ребенка за столом или отказ от еды просто пожмут плечами. А французы думают так: покажите мне, как ест ваш ребенок, и я скажу, хорошие ли вы родители.

Итак: понятно, что для французов правильные привычки в питании значат очень много. Но непонятно, как им удается добиться того, чтобы дети хорошо ели. До переезда во Францию я представляла себе это примерно так: злобные французские родители стоят у детей над душой, пока те не попробуют хотя бы по кусочку всего, что лежит на тарелке. На самом деле все как раз наоборот: во Франции родители и дети крайне редко спорят из-за еды, и я никогда не видела, чтобы кто-то заставлял детей есть.

Может быть, дело в особенностях приготовления пищи? В обычных французских семьях едят простые блюда, не требующие возни, но при этом полезные и вкусные. Однако когда я, старательно записав несколько отличных рецептов блюд, приготовила их дома, моим детям они почему-то не понравились.

Так что же это за тайное знание, которым владеют французы? Что они такое делают и говорят, чего не делаю и не говорю я? Как им удается сделать так, чтобы дети не просто опустошали тарелки, но делали это с удовольствием? За год, прожитый во Франции, я поняла, что секрет не только в том, *что* едят дети, но и в том, *как, когда*, а главное, *зачем* они едят.

Мы перебрались во Францию не для того, чтобы узнать этот секрет. Я довольно равнодушна к еде, а Филипп – один из немногих знакомых мне французов, кого еда не слишком интересует (чем, очевидно, и объясняется то, что он согласился жениться на не француженке). Я никогда не горела желанием стать суперповаром; более того, меня пугала мысль о том, что придется осваивать французскую кухню. Но после переезда я всерьез заинтересовалась тем, как и что готовят французы детям и как они учат их правильно питаться. Я узнала: чтобы накормить детей, вовсе необязательно тратить кучу времени, денег и сил. Выяснила, как французам удается привить детям вкус к самой разнообразной пище. Главное, чему родители во Франции стремятся научить детей, – есть *с удовольствием.*

Именно этот подход – еда должна быть в радость – и вдохновил нашу семью на перемены. Во Франции мы открыли для

себя десять правил питания. Претворение их в жизнь потребовало от меня переосмыслить представления о детях, еде и воспитании. Нашей семье пришлось нелегко, однако усилия по приобретению новых гастрономических привычек очень сблизили нас. Меня вдохновил пример французов, которые учат детей есть здоровую пищу и получать от еды удовольствие. А наша история, надеюсь, вдохновит вас.

Alors, on y va![4]

Глава 2
Первые шаги и свекольное пюре Мы переезжаем во Францию и сталкиваемся с Неопознанными Съедобными Объектами

Au nom de père
Et de la mère
Et de l'enfant
Tout ce qui est bon
S'fourre là-dedans!
За папу,
(дотронуться до лба малыша)
За маму,
(дотронуться до носа)
За малыша!
(дотронуться до левой брови)
Все полезно,
(дотронуться до правой брови)
Что в рот полезло!
(с этими словами кусочек попадает в рот)

Французский «кормильный» стишок

Перед переездом муж предупреждал меня: гостить во Франции и жить во Франции – абсолютно разные вещи. Я не понимала, что он имеет в виду. Мы так часто приезжали в эту страну, что она казалась мне родной. Да, мы никогда не жили во Франции постоянно, но проводили там все свободное время, пока учились в Англии. Большинство наших университетских друзей были из разных стран. Закончив учебу, они разъехались кто куда. И мы поступили так же: через год после свадьбы перебрались в незнакомый нам Ванкувер. Там у нас родились две дочери, но Ванкувер так и не стал настоящим домом. Я мечтала когда-нибудь переехать во Францию, поближе к родственникам Филиппа. Работу как-нибудь найдем, твердила я себе. Дочери выучат французский, будут больше времени проводить с бабушкой и дедушкой, двоюродными братьями и сестрами. Я мечтала покончить с городской жизнью, а что может быть лучше французской деревни?

Дочери росли, моя «ностальгия» по всему французскому крепла. Возможно, отчасти в этом был виноват наш друг англичанин Энди. Когда мы вернулись в Северную Америку, он отправился путешествовать по Франции на ослике и написал об этом книгу. Это позже я поняла, что она была вовсе не о жизни во Франции, ведь он пробыл там совсем недолго. А тогда рассказ о том, как он «обрел покой в мире хаоса», меня просто очаровал.

Наконец, когда Софи исполнилось четыре года, а Клер – год с небольшим, мы решили (точнее, я решила) переехать во Францию, в маленькую деревушку на северо-западном побережье Бретани, где вырос Филипп. Деревушка с населением 3900 человек называется Пленев-валь-Андре. Если честно, Филипп не разделял моего энтузиазма; ему больше нравилось жить в большом городе. К тому же в Ванкувере – горы и океан. Конечно, ему не хватало друзей, которые остались во Франции, но возвращаться домой он не хотел. Не могу сказать, что и родители Филиппа были рады: «Что вы будете тут делать? – недоумевал мой свекор. – Наша деревня такая маленькая».

Я пыталась объяснить: это как раз то, что мне нужно. Хоть я и выросла в городе, но мечтаю об уютной деревенской жизни для своих детей. И не понимаю, почему Филипп уехал. В конце концов нашли компромисс – переехать на один год. Мы оба работали в университете и получили разрешение целый год трудиться удаленно. Восторгу моему не было предела!

Мы приехали в середине июля, в разгар короткого бретонского лета. Нашим новым домом стал старый каменный коттедж с видом на бухту, в нескольких минутах ходьбы от небольшой часовни, построенной в память о местных моряках. В ней мы когда-то поженились, обменявшись кольцами под моделью шхуны, висевшей под сводами. В коттедже было пять комнат (три из них – спальни), он оказался просторным, а обстановка – простой. Мы привезли с собой лишь два чемодана, оставив все вещи в Ванкувере. Филиппа это вполне устраивало, он по-прежнему испытывал по поводу нашего переезда смешанные чувства. Но я не разделяла его сомнений. Все мои стереотипные представления о Франции оправдались: свежий багет подмышкой, мощеные брусчаткой улицы, церковные колокола, кафе со столиками под солнцем и плющ на каменных стенах нашего дома. Мы приехали в разгар сельской ярмарки: ездили на фермы, в гости к родственникам, просто гуляли по окрестностям.

У самого нашего порога был пляж – роскошная полоска гладкого белого песка между скалистыми утесами. Во время отлива бирюзовая вода отступала на целую милю. Я знала, что столько песка бывает лишь там, где бушуют штормы, знала о репутации Бретани как весьма дождливого региона. Но прошел июль, наступил август, а погода стояла чудесная. Девочки часами играли на песке, а мы читали, отдыхали и дремали на солнышке (я), ходили под парусом и катались на каяке (Филипп).

Le paradis![5]

Постепенно мы перезнакомились со всеми местными

жителями. Как-то раз дождливым утром я посмотрела в окно и увидела соседа, одетого во что-то, напоминающее большой мусорный мешок. Он стоял в кустах, разделяющих наши дома, собирал что-то с листьев – я не могла разглядеть, что именно, – и складывал в пакет.

– Что это он делает? – шепотом спросила я Филиппа.

– Улиток собирает, – ответил он, выглянув в окно.

– Он что, будет их есть? – изумленно спросила я.

– Будь с ним приветлива, возможно, он с тобой поделится! – поддразнил меня муж.

Сосед, действительно, пришел и предложил поделиться тем, что собрал. Я вежливо отказалась, а Филипп принял приглашение на обед, съел целую тарелку улиток, запеченных в чесночном соусе, и вернулся через два часа в прекрасном расположении духа.

К счастью, мистер Улитка (так я его прозвала) был не единственным нашим гостем. К нам регулярно наведывались многочисленные родственники и друзья мужа. Филипп одним из первых в семье покинул Бретань, многие его родные ни разу никуда не выезжали. Его мать и две ее сестры, громкоголосые и властные матроны, всегда безукоризненно одетые и причесанные, жили всего в пяти милях от нас. Обычно семья Филиппа приезжала в гости всем скопом: тетки, дядья, двоюродные братья и сестры. Они на несколько часов оккупировали кухню, готовили обед на всю семью, делились местными сплетнями и переворачивали дом вверх дном. Я предлагала помочь на кухне (правда, без особого энтузиазма), но меня, как правило, прогоняли. Я слыла неопытной кухаркой с тех пор, как вскоре после знакомства с семьей Филиппа опростоволосилась. Вот как это было. Моя золовка Вероника собиралась показать своей семье жениха, с которым познакомилась в Париже. Ради такого события мы с Филиппом приехали из Англии. Когда мы вошли в дом, моя свекровь Жанин как раз готовила обед. Смело заявив, что умею печь изумительные яблочные пироги, я гордо закатала рукава и действительно испекла *tarte aux pommes* – изумительный, но только на вид. Пирог оказался таким твердым, что разрезать его было невозможно, а стоило нажать посильнее, как он рассыпался на мелкие кусочки. Больше к плите меня не подпускали, что, впрочем, меня вполне устраивало. Я мыла посуду или просто сидела и слушала разговоры.

Наблюдая, как родные Филиппа общаются с моими девочками, я постепенно выучила ласковые слова, которыми французы называют малышей. Многие из них имеют отношение к еде. Жанин любила называть внучек «*ma cocotte*» – «моя курочка»,

а мальчиков – «*mon coco*». К смущению моего мужа, она по-прежнему иногда называла его «*mon petit chou*» («моя капустка», «мой кочанчик»). Вскоре и у меня появились любимые словечки: я дразнила Филиппа, называя его «*mon trognon de pomme*» («мой яблочный огрызочек»). Обычно суровый, отец Филиппа звал своих внуков «*mon lapin*» – «мой кролик».

Даже в детских песенках, которым наши дочери научились у своих двоюродных братьев и сестер, еда фигурировала постоянно: «*Savez-vous planter les choux*» («Умеете ли вы сажать капусту?»), «*Dame tartine*» («Дама-бутерброд»), «*Le temps de scerises*» («Время вишен») и моя любимая «*Ohl'escargot*» («Ода улитке»). Было ясно, что еда во Франции – важная тема в общении детей и взрослых. Но я и представить не могла, какую важную роль играет еда в системе воспитания и образования.

В середине августа Клер пошла в ясли. Мы хотели, чтобы она освоилась там, до того как Софи пойдет в сентябре в детский сад. Но Клер не желала осваиваться. Особенно плохо дела обстояли с едой. Как все французские дети, Клер должна была съедать обед из трех блюд, который готовили прямо в яслях. В то время рацион Клер был таким же, как у большинства американских малышей, – в основном тосты с маслом и крекеры. Время от времени я предпринимала робкие попытки накормить ее овощами – морковкой и горошком. Мне казалось, что всё нормально, но вскоре выяснилось, что воспитатели считают иначе.

Началось со свекольного пюре. В последнюю неделю августа нас пригласили на собрание в ясли. Помня о похожих мероприятиях на родине, я решила, что это информационная встреча для родителей, где медсестра расскажет, как важно мыть руки перед едой, и проведет экскурсию по саду. Как я ошибалась! Мы пришли вовремя, в 16:30, но не увидели ни медсестер, ни антисептических влажных салфеток. Нас встретили улыбающиеся воспитатели с подносами изысканных *amuse-bouches* (во Франции так называют коктейльные закуски, дословно – «развлечение для рта»). На одном из подносов красовались нежнейшие слоеные тарталетки с загадочным разноцветным пюре – ярко-розовым, светло-зеленым и сливочно-белым. «Надо же, как необычно, – подумала я. – И как по-французски!»

Перед глазами пронеслись картофельные чипсы и хот-доги – стандартная еда в канадском детском саду. К тому времени я уже проголодалась, так как близилось время американского ужина (родители Филиппа были очень недовольны, что мы так и не отказались от варварской практики ужинать неслыханно рано – в 17:30), и с аппетитом начала пробовать тарталетки, расхваливая на ломаном французском кулинарные способности сотрудников

яслей. Женщина, державшая поднос, нахмурилась. Решив, что она не поняла меня, я повторила комплимент чуть медленнее. Она нахмурилась еще сильнее. Я в недоумении оглянулась и увидела, что другие родители… кормят тарталетками своих детей.

Несмотря на изысканный вид, это была детская еда. «Это для детей», – шикнул на меня муж и объяснил, что овощные пюре – из свеклы, брокколи и цветной капусты – приготовлены, чтобы познакомить малышей с детсадовским меню. И подают их во время традиционного французского *goûter* (полдника), а полдничают обычно только дети. Взрослые вполне могут потерпеть до ужина, который во Франции традиционно начинается в 19:30–20:00. Так что для французов было очевидно: время полдника – значит, едят дети, а не взрослые.

Виновато улыбаясь, я смотрела, как жизнерадостные малыши – у некоторых зубов еще было маловато – уминают закуски, которые у нас в Канаде вполне уместно было бы подать на званом ужине. Взрослые, глядя на них, одобрительно кивали.

Разговоры вращались вокруг еды: что детям нравится, а какие блюда они еще не распробовали. Как я потом узнала, в этом не было ничего необычного. Родители во Франции очень много говорят о еде, о том, что дети любят и не любят. Эти разговоры ведутся не тревожным тоном, как у нас. Нет, французские родители говорят о том, как они любят поесть, обмениваются рецептами и маленькими домашними секретами. Один отец даже собрал небольшую толпу, рассказывая, как готовит сердцевину артишока (местный деликатес) для своих малышей.

Я же никак не могла сосредоточиться на светской беседе, с тревогой наблюдая за Клер, которой предложили попробовать канапе. Зная, что она обычно встречает овощи со стиснутыми зубами, я выбрала, на мой взгляд, самый привлекательный цвет – розовый. Клер попробовала канапе со свекольным пюре, я вздохнула с облегчением и улыбнулась… но в следующую минуту готова была провалиться от стыда, потому что Клер все выплюнула.

Воспитательница с блюдом спокойно отошла. – Не волнуйтесь, еще распробует, – пообещала она.

Через несколько недель так и случилось. Именно тогда я поняла, что началось воспитание Клер по-французски. А позже осознала, что оно началось и для меня.

Что еще поразило меня в яслях, так это аккуратность, с которой ели дети. На эту привычку французских малышей я сразу обратила внимание. Шестнадцать годовалых карапузов, ловко орудующими вилками и ложками, встающих из-за стола, даже не запачкавшись, – это зрелище меня потрясло. Играть с едой детям

не разрешали. Стоило кому-нибудь начать запускать пальчики в тарелку, как его ласково, но решительно останавливали. Сопротивление, возникавшее крайне редко, встречало спокойный, но твердый отпор: тарелку просто отставляли. Посыл был ясен: не умеешь есть как следует (то есть аккуратно, даже если тебе от роду год) – не будешь есть вообще. Разительный контраст с тем, как ела наша старшая дочь: Софи умудрялась размазать пюре по стульчику, полу, стенам и своим волосам. Я считала, что должна с этим мириться, и думала, что свекровь просто бредит, утверждая, что даже маленькие дети могут есть опрятно. Ведь во всех прочитанных мною книгах по воспитанию было написано, что детям *нужно* возиться с едой, чтобы развиваться, наша же задача – не мешать им, а лишь прибраться, когда потребуется. Побывав во французских яслях, я поняла, что свекровь была права: действительно, можно обходиться без серьезной уборки после каждого приема пищи.

Заинтригованная, я решила поступать «как французы». Мы запретили Клер есть руками (кроме той пищи, которую принято брать руками), научили сидеть за столом и держать приборы так, чтобы крошки падали в тарелку, а не куда попало. У нее на коленях всегда была салфетка из ткани. Мы держали наготове и при необходимости применяли влажные салфетки. Когда она ела аккуратно, мы ее хвалили… И у нас получилось! Несмотря на то, что она на три года младше, Клер и сейчас ест аккуратнее, чем старшая сестра.

Поэтому Клер было легче приспособиться к жизни во Франции. Игры с едой абсолютно чужды французам. «*On ne joue pas avec la nourriture!*» – заявляют они. «Мы, французы, с едой не балуемся!» По-французски это звучит более категорично. Французы считают приличное поведение за столом частью своего национального образа и неустанно разъясняют это детям, которые растут, понимая: воспитанный человек не балуется за столом. Дети не видят никого, кто бы так поступал, и у них не возникает сомнений в том, что это правильно.

Французским детям никогда не предлагают пищу как награду. Я узнала об этом на собственном опыте. В супермаркете, в очереди к кассе, я дала дочери печенье, похвалив за хорошее поведение в магазине. Кассирша посмотрела на меня неодобрительно: «Вы перебьете ей аппетит!» Я съежилась от стыда. Для меня было важно, что дочь вела себя хорошо. Французы же считают, что поощрять детей надо иначе. «Будете награждать едой – обязательно станет толстухой», – строго предупредила женщина из очереди. Остальные согласно закивали.

Я бросилась к машине, всю дорогу домой пыхтела от злости и выбросила в мусор все маленькие пластиковые контейнеры, в которых возила с собой перекусы для дочерей. Оставила только один, на всякий случай.

На следующий день пошла в магазин и купила новые контейнеры – мне без них не справиться, нет.

«Инцидент» в супермаркете заставил меня серьезно задуматься. С точки зрения французов, я совершала немало промахов относительно того, что касается детского питания и воспитания. Поразмыслив над этим, я сформулировала второе правило.

Французское правило питания № 2

Еда – не игрушка, не приз, не средство утешения или переключения внимания

Для французов это правило настолько очевидно, что о нем даже не говорят. Но мне оно казалось совершенно непостижимым, по крайней мере поначалу. Чтобы понять его, мне пришлось отказаться от своего твердого убеждения (весьма, впрочем, распространенного), что еду можно использовать в целях, к утолению голода отношения не имеющих.

Мы предлагаем детям вкусное, когда они устали, капризничают, не могут терпеть, когда нам надо еще несколько минут поговорить по телефону. Но дети (и мои тоже) очень быстро понимают, что нытьем можно добиться своего. У занятых или рассеянных родителей возникает рефлекс: ребенок капризничает – нужно как можно скорее заткнуть ему рот едой. Это часто случается, когда мы спешим или опаздываем. Опасность в том, что мы запускаем цепную реакцию, и «куски» становятся основой рациона. У детей уже не остается места для «нормальных» блюд, которые мы готовим на завтрак, обед и ужин.

Многие родители используют еду как способ отвлечь ребенка. Если дети не знают, чем заняться, мы достаем что-нибудь вкусненькое. Не задумываясь о том, голодны они или нет. «Сделаем печенье? – часто говорю я дочерям. – Или торт?» Поначалу это кажется безобидными и может даже быть познавательным: обучение мерам веса и объема или развитие мелкой моторики с помощью палочек для еды. Однако французы уверены: частые перекусы, даже под видом уроков математики, приводят к привычке есть импульсивно, от которой будет сложно

отказаться. Французы любят приглашать детей на кухню и готовить вместе (организуют даже кулинарные выездные лагеря), но это происходит строго в то время, которое отведено для обеда или ужина.

Иногда еда бывает рычагом дисциплинарного воздействия. В качестве наказания родители не дают детям сладкого и грозят лишить ужина, чтобы добиться примерного поведения: «Хватит обижать сестру, или пойдешь спать без ужина!» У этой медали есть обратная сторона – использование еды для подкупа. Одна из воспитательниц Софи в Канаде давала детям конфеты, если те вели себя хорошо. Во Франции родители не считают еду наградой, а отсутствие еды – наказанием. Они считают, что в результате возникнет связь «пища–эмоции», ребенок учится «заедать» проблемы, теряет способность контролировать свой режим питания, что может привести к пищевым расстройствам.

Пожалуй, главная особенность воспитания детей во Франции – в отношении родителей к баловству за столом. Во всех книгах о воспитании, которые я прочитала после рождения Софи, уверяли, что детям нужно разрешать баловаться едой: совать пальцы в тарелку, набивать рот и даже швыряться едой. Я терпеливо обматывала стульчик Софи большими кусками целлофана и разрешала ей делать все что угодно. Увидев это, мои французские родственники окончательно убедились в том, что я – безответственная мать.

Возню за столом устраивали все наши знакомые дети. В детском саду Софи в Ванкувере воспитатели даже устраивали игру в «ферму»: брали пакет с кукурузными колечками, разбрасывали их по полу и восторженно смеялись, глядя, как малыши кудахтали, изображая курочек, ползали и ели колечки прямо с пола. Во Франции я никому об этом не рассказывала. Мне никогда бы не поверили, что эти воспитатели – профессионалы. Во Франции дети не могут даже есть сидя на полу – подобное поведение за гранью приличия.

Мне было очень непросто соблюдать правило № 2, потому что к моменту переезда во Францию я успела совершить все перечисленные выше ошибки: использовала еду как награду, подкуп, игрушку, наказание и развлечение. С точки зрения французов, проблема была в том, что мои дети научились воспринимать еду как способ удовлетворения своих эмоциональных потребностей. А к питанию это не имеет никакого отношения. Когда детям становилось скучно, они начинали есть. Устали – тянемся за куском. Расплакались – едим. Во Франции так никто не поступает. Здесь дети просто устроены по-другому. Как и их родители, они крайне редко едят по «непищевым

причинам» (этот термин используют психологи и диетологи). Они относятся к еде с большим уважением.

Такому отношению к еде учат во Франции даже самых маленьких. Порой это происходит в странных, на мой взгляд, местах. Когда я впервые побывала во французском ресторане высокой кухни, меня поразила царившая в нем торжественная атмосфера. Приглушенные разговоры, тишина при подаче каждого блюда, чтобы ничто не мешало оценить новые оттенки вкуса. Уважительным молчанием сопровождались даже ритуалы, поначалу казавшиеся мне довольно нелепыми: например, удаление крошек со стола «собирателем крошек» («*ramasse-miettes*») – аппаратом вроде маленького пылесоса, которым официант довольно часто проходился по скатерти. Еда, конечно же, была великолепна: все блюда с оригинальным, насыщенным, необычным вкусом…

Однако самым сильным впечатлением того вечера для меня стал годовалый малыш за соседним столиком на высоком детском стульчике. Он спокойно сидел на протяжении всего ужина, потом глазки его начали слипаться, и он уснул. Родители продолжали ужинать как ни в чем не бывало. Они не спеша доели десерт, закончив всего на несколько минут раньше нас, почти в полночь. Когда настало время уходить, малыша разбудили без всяких церемоний. Тот сунул пальчик в рот и спокойно, не издав ни звука, позволил вынести себя из ресторана. Никто и глазом не моргнул.

Теперь я уже не удивляюсь этому. Во Франции дети с ранних лет привыкают сидеть за столом в ресторанах и усваивают, что от них ждут примерного поведения. Правило распространяется и на повседневные обеды и ужины, которые во Франции также окружены атмосферой торжественности. Французы никогда (никогда!) не едят, не постелив на стол скатерть. Даже фраза «накрывать на стол» по-французски звучит как «*dresser la table*» «одевать стол». Используется и слово «*habiller*» – «одевать».

Услышав, что и стол «одевается», мои девочки долго смеялись. Но эта фраза очень точно отражает отношение французов к обеденному столу. Они выказывают уважение к столу и к самим себе, «наряжая» его для такого важного события, как ужин. «Одевание» стола – ритуал, отражающий эстетику французской гастрономической культуры, в основе которой лежит понятие о том, что прием пищи – прежде всего социальное явление и должен происходить только за столом. Это правило соблюдали все: и крестьяне – соседи родителей Филиппа, и его друзья с университетским образованием. Все «одевали» стол, застилая его скатертью, и прием пищи превращался в ритуал,

становился чем-то большим, чем просто процесс наполнения желудка.

Такая подготовка к приему пищи может показаться старомодной. Но на детей эти церемонии производят удивительное впечатление. Они реагируют так, словно на пороге появился человек в форме: немедленно начинают вести себя идеально. Эффект усиливают принятые во Франции правила приема пищи: никто не ест стоя, в машине, на ходу. Во Франции едят только за столом. И еду подают, когда собрались все участники обеда. «*À table!*» – «К столу!» Услышав эту команду, большинство французских детей бросает все свои занятия и направляется к столу. Все ждут, пока еду разложат по тарелкам, и не начинают есть, не пожелав друг другу «*bon appétit!*» Поскольку дети почти всегда едят вместе с родителями, эти привычки они усваивают с малых лет.

Итак, прием пищи, даже повседневный, воспринимают во Франции как событие. И прежде всего событие общественное. Французы никогда не едят в одиночестве – ни дома, ни на работе. А поскольку готовят здесь очень вкусно, обеда или ужина всегда ждут с нетерпением.

Во Франции очень вкусна даже самая простая еда. До сих пор помню первый йогурт, который мы купили здесь малышке Клер. Он продавался в местном супермаркете, то есть не представлял собой ничего особенного. Но для Клер это было незабываемое впечатление. Представьте: маленький горшочек из настоящей глины, запечатанный золотистой фольгой с изображением знаменитой молочницы Ренуара. Этот йогурт был похож на рождественский подарок. Схватив ложку, Клер сорвала фольгу, попробовала, вытаращила глазки и не отрывалась от горшочка, пока все не съела. Бархатистый, жирный, пикантный, но не слишком, – йогурт во Франции просто объеденье. Как и вся остальная еда.

Представьте себе, как едят французские дети: все такое вкусное, на стол подается торжественно, во время обеда царит веселье – ведь вся семья в сборе! За столом дети и родители отдыхают, наслаждаются не только едой, но и общением. Конечно, так детям гораздо легче воспринять правила поведения за столом.

Французские родители настаивают на обязательном соблюдении этих правил. Поскольку еда занимает центральное место во французской культуре, дети обязаны научиться есть так, как принято, если хотят стать полноценными членами общества. Я бы сказала, что французскому ребенку так же важно научиться вести себя за столом, как американскому подростку научиться

водить машину. Это ритуал взросления, обязательное условие успешного существования в обществе. Поэтому неудивительно, что именно еда стала нашим пропуском во французскую жизнь.

После переезда в деревню, для того чтобы купить продукты, я брала машину и отправлялась в ближайший город, в торговый центр. Катила тележку между полками, и меня успокаивало это привычное занятие. Кроме меня, в торговом центре не было никого, он выглядел стерильным и заброшенным. Через пару недель я пошла на местный рынок в самом центре нашей деревушки – на мощеную площадь у церкви дважды в неделю съезжались фермеры.

Поначалу, правда, мне приходилось преодолевать свое нежелание делать покупки на рынке. На первый взгляд рынок был жутко неудобным местом покупки продуктов для всей семьи. Однако моя свекровь Жанин все покупала только там. Сначала она шла к лоткам с овощами и фруктами, потом к прилавку с сырами, в булочную, к торговцу рыбой, мяснику и наконец к пасечнику (да, на местном рынке был даже отдельный прилавок с медом). Она тратила от трех до пяти минут в каждой очереди. Продавцы дружелюбно здоровались с каждым покупателем, тщательно выбирали лучший товар, аккуратно заворачивали его и неторопливо отсчитывали сдачу. Мне казалось, что это ужасно неудобно. Меня раздражали очереди. Хмурая, стоя в них, я скучала по продуктовым интернет-магазинам, услугами которых мы пользовались в Ванкувере: все продукты нам доставляли на дом!

Еще меня бесило то, что продукты для всей семьи приходилось таскать в тяжелых *paniers* (корзинах). Их используют и в супермаркетах – во Франции запрещены целлофановые пакеты. Прилавки занимали все центральные улицы и переулки, поэтому автомобильное движение было перекрыто до окончания рыночной торговли – примерно до двенадцати, чтобы все успели вернуться домой, сесть за стол, пообедать. Домой приходилось идти пешком. Сначала я с трудом таскала полные корзины и, пыхтя, карабкалась в гору к нашему дому, чувствуя себя неловко рядом с седыми старушками, бодро проплывавшими мимо с сумками на колесиках. Эти походы заменяли спорт, которого мне так не хватало. Француженки не занимаются фитнесом, видимо, считают: потаскали сумки – и довольно. В радиусе пятидесяти миль от нашей деревни нет ни одного фитнес-клуба. Жанин надоумила меня покупать меньше, но ходить на рынок чаще, как делают местные жители. Наконец, я сдалась и купила сумку-тележку в веселую шотландскую клетку.

Походы на рынок имели еще одно преимущество. Жанин

объяснила, что еда из рыночных продуктов получается вкуснее, потому что их покупают для конкретных обеда или ужина. Вскоре один из самых раздражающих меня ритуалов – покупки на рынке – стал самым любимым. Продавец спрашивает: «Когда вы хотите это съесть?» Покупатель в ответ называет не только день, но и время. Например: «Завтра за обедом!» Или: «В субботу вечером!» Тогда продавец сам (покупателям не разрешается трогать товар руками) тщательно выискивает среди груды авокадо, дынь, помидоров, ананасов именно те экземпляры, которые идеально подойдут для этого случая. Постепенно мне стало понятно, почему люди готовы так долго стоять в очереди. Каждый обед и ужин они планируют так основательно, каждую мелочь выбирают так тщательно – неудивительно, что это занимает столько времени!

Но у местных жителей есть еще одна причина без раздражения стоять в длинных очередях. Эти очереди – самая суть деревенской жизни. Находясь в кафе, заводить разговоры не принято (я убедилась в этом после того как меня несколько раз холодно осадили). В лавочках тоже никто не болтает. В такой маленькой деревне не нашлось места даже для библиотеки. По правде говоря, там вообще некуда было пойти. Единственное общественное место – главная площадь, которую в дни, когда рынка не было, использовали как автостоянку.

«Где же люди общаются», – спрашивала я себя в первые недели нашего пребывания в деревне. Теперь поняла: очереди на рынке – единственная возможность для сдержанных бретонцев поболтать и обменяться новостями. Покидая одну очередь, люди становились в очередь у другого прилавка. Те, кому нужно купить продукты быстро, приходят пораньше, до наплыва толпы, и успевают сделать это за пару минут.

К концу лета я все чаще стала приходить на рынок попозже, разговоры с местными жителями многому меня учили. Как правило, предметом беседы была еда. Хороши ли привезенные на этой неделе побеги чеснока? А как вам редис, который вы покупали на прошлой неделе? Почему макрель в этом году такая мелкая? Походы на рынок дважды в неделю постепенно познакомили меня с местной гастрономической культурой. Понятия не имела, что в одном месте можно встретить такое разнообразие продуктов. А сколько нового мне довелось здесь попробовать! *Hhuitres* – устрицы – я все же рискнула отведать их и, к радости моего свекра, вскоре пристрастилась к ним. *Moules* – мидии – тоже стали моим любимым блюдом, я тушила их в белом вине с петрушкой. А знаменитый бретонский яблочный сидр!

Постепенно я поняла: спросить человека о еде – лучший

способ завязать разговор. Если мне хотелось поговорить, спрашивала с невинным видом: а как приготовить этот овощ? Или (гораздо чаще): что это такое? Мне отвечали чуть ли не хором, делились рецептами, спорили, как готовить то или иное блюдо, какие приправы лучше использовать. Лед таял, и мы переходили к другим темам.

Одним из первых, с кем я познакомилась поближе, был торговец рыбой. К открытию рынка, примерно к половине девятого утра, он давно уже был на ногах – рыбацкие лодки выходили в море и возвращались до рассвета. Но энергии у него было хоть отбавляй. А еще он очень любил детей. «Для малышки», – говорил он с улыбкой, ювелирно отделяя свежее филе от костей в нашем присутствии.

Вся очередь прислушивалась к моим ответам на его ненавязчивые расспросы об американской жизни (для французов англоязычные канадцы – те же американцы, и с этим ничего не поделаешь). А я, помня, что сентябрь не за горами, расспрашивала его о местной школе, куда ходили его дети и предстояло пойти Софи. Он отзывался о школе только положительно, с воодушевляющей улыбкой, а Софи со вниманием слушала. И сколько бы я ни настаивала, он ни разу не взял денег за рыбу, которую мы покупали для дочерей. Так он поступал со всеми местными жителями. Но не туристами, которых на рынке тоже было немало. И мне было очень приятно, я поняла – это знак признания.

На рынке узнавали много полезного и мои дочери. В первое время, когда они были со мной, некоторые прилавки я старалась обходить стороной. Лоток мясника, где с крюков свисали свиные головы и обезглавленные, но все еще пушистые кролики, был для нас запретной зоной. С опаской я поглядывала и в сторону *poissonerie* (рыбного рынка), где по просьбе покупателей рыбинам отрубали головы, выпускали кишки и чистили от чешуи. Если мне надо было купить мясо или рыбу, я оставляла детей свекру, и он гулял с ними по площади.

Но вскоре Джо надоела моя брезгливость. Однажды он взял Клер на руки и сам поднес ее к прилавку с рыбой. Клер выпучила глазки и, ткнув пухлым пальчиком в особо жирный экземпляр, закричала:

– *Poisson!* (Рыба!) *Coupe! Coupe! Coupe!* (Режь! Режь! Режь!) – просила она, показывая, как резать рыбу ножом. Вся очередь смотрела только на нас. – Ням-ням, – Клер пальчиком указывала на свой рот под всеобщий одобрительный смех.

Несмотря на юный возраст, моя дочь, кажется, лучше меня знала, как подружиться с французами и завоевать их сердца.

Глава 3
Школа для желудка
Начинаем учиться «есть по-французски»

Mignonne,
Mignonne.
Si tu veux du pain,
Je t'en donne.
Si tu n'en veux pas,
Je te bâtonne!
Малышок, малышок,
Хочешь хлеба – вот кусок!
Как поешь – похвалю,
А не будешь – отлуплю!

Французская детская песенка

Наступил сентябрь. Начала нового учебного года все мы ждали с нетерпением. Но больше всех – Софи, которой не терпелось поскорее познакомиться со сверстниками. В первый учебный день мы встали ни свет ни заря. В школу Софи шагала со мной за руку, за нами шла моя свекровь, замыкали процессию Филипп с Клер, одетой точь-в-точь как старшая сестра (это было глупо, но я не удержалась). Жанин давно обратила мое внимание на то, что французские дети даже в глухой деревне одеваются гораздо лучше, чем их американские сверстники. Накануне мы купили Софи новый наряд. Она выглядела прелестно в платье-рубашке цвета увядшей розы и серо-бежевых леггинсах. Я решила, что уместнее будут мягкие естественные тона, самые популярные у французских родителей, хотя многие одевают детей только в белое, причем одежда таинственным образом всегда остается чистой.

Мы с Софи впервые вместе ездили выбирать одежду. По пути домой я заверила ее, что этот год – ее первый школьный год –

будет очень интересным. Я действительно думала, что деревенские дети обрадуются тому, что в их класс пришла *l'Américaine*, и все захотят подружиться с ней. Понятия не имела, что значит жить в деревне, – сама-то всю жизнь прожила в пригороде мегаполиса. Но те, кто не знает правил, становятся деревенскими дурачками. Моя дочь правил не знала – так же как и я.

Первым намеком на будущие проблемы стал маленький белый листок на школьных дверях. На нем стояло сегодняшнее число. Какой-то список, судя по всему. Много незнакомых слов – я узнала среди них только дни недели. Может быть, список дополнительных занятий?

– Да нет же! – рассмеялся Филипп. – Это меню.

Я снова взглянула на листок и поняла, что он прав. Вверху таблицы – действительно, дни недели, а слева – четыре стандартные составляющие французского обеда: *entrée* (закуска), *plat principal* (основное блюдо), *salade/fromage* (салат/сыр) и *dessert* (десерт) – во все дни, кроме среды. Во Франции дети учатся четыре дня в неделю, в среду – только занятия спортом и кружки. Больше я не поняла ничего.

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
Закуска	Цикорный салат с сыром «Эммен-таль» и гренками	Дере-венский паштет с марино-ванными овощами	Выход-ной	Редис с мор-ской солью	Салат из свеклы под соусом болоньез
Основ-ное блюдо	Аляскинский хек с жареным картофелем	Рагу из говядины с соусом гран-мэр и карто-фельная запеканка		Киш провансаль	Запеченная индейка с фасолью флажоле

Салат/ сыр	Сыр с голубой плесенью	Сыр «Томм»		Сыр «Эдам»	Козий сыр
Десерт	Натуральный йогурт, абрикосы в медовом сиропе	Коктейль из свежих фруктов		Шоколадные эклеры	Компот из груши

Муж терпеливо объяснил, что это меню школьной столовой на ближайшую неделю. Оно составлено из разнообразных и полезных блюд. Обед стоит в среднем менее трех евро, дети из малообеспеченных семей платят меньше (самый дешевый льготный обед в нашей школе стоил менее одного евро). Меню вывешивают на входной двери, чтобы и дети, и родители знали, что будет на обед.

Столовые во Франции есть не только в школах, но и во многих государственных учреждениях, частных компаниях. У многих иностранцев при мысли о школьной столовой возникают не слишком аппетитные воспоминания о пересушенной пицце и жирной картошке фри (по крайней мере, так было в нашей школе). Столовая во Франции – это место, где еду готовят специалисты высокой кухни под наблюдением профессиональных диетологов, а на стол подают – заботливые официантки, готовые даже порезать мясо на кусочки, если посетитель не справляется сам.

Филипп и Жанин изучили меню и с радостью обнаружили свои любимые блюда. А вот мне оно показалось невероятным. Свекла? Свежая рыба? Индейка? Это больше напоминало меню ресторана, а не обеды для школьников. И уж точно не обеды для *моей* пятилетней Софи!

– Простите, – неуверенно сказала я, – кажется, они кое-что забыли… почему каждый день только одно блюдо?

В американских школьных столовых всегда есть выбор, хотя выбирать приходится между блюдами сомнительной питательной ценности: молоко клубничное или шоколадное, пицца или хот-дог.

– Все едят одно и то же, *biensûr*! – ответил муж. Я уже успела понять, что выражение «*biensûr*» («разумеется») используется, когда я в очередной раз сажусь в лужу, не зная того, что для французов совершенно очевидно.

– А что если кому-то не нравится то, что сегодня предлагают? – спросила я. Несколько родителей обернулись и посмотрели на меня как-то странно.

– Значит, останется голодным, – ответила мне Жанин.

Я вспомнила историю из популярного во Франции детского журнала «*Tralalire*» («Веселое чтение»). Она называлась «*La journée du NON!*» («День, когда я говорю только „нет!“»). Маленький озорник Мишель решил целый день на все отвечать только «нет». Он не хочет одеваться – и идет в школу в пижаме. Не хочет обедать в столовой (где ему предлагают редиску, сосиски с картофельным пюре и мороженое) – и весь день ходит голодным. Мишелю грустно, но его друзьям, которые с удовольствием пообедали, его не жалко и родителям тоже. Впервые прочитав этот рассказ, я сочла его жестоким и неправдоподобным. Но теперь поняла, что французам это вовсе не кажется жестоким.

– Но это невозможно, – отрезала я, – Софи ест на обед только макароны. Она же умрет с голоду!

И это правда – несмотря на все мои усилия, Софи отказывалась есть на обед что-либо, кроме макарон. Причем готовить их нужно было всегда одинаково: с оливковым маслом (ни в коем случае не со сливочным!), щедро посыпав пармезаном. В местном супермаркете пармезана не было, но мне удалось очаровать неприветливого продавца, и он сделал спецзаказ на «сыр для Софи». Я продолжала готовить ее любимое блюдо и после переезда во Францию.

– В школе учатся многому, в том числе есть то, что дают, – объясняла Жанин. (А я пообещала себе никогда больше не брать свекровь в школу в первый день занятий.) Я оказалась в безвыходном положении. Проблема заключалась в том, что мы с мужем договорились: Софи будет обедать в школе. Идею подкинула Жанин. «Еда – очень важная часть французской культуры, – заявила она вскоре после нашего переезда во Францию. – У Софи не будет друзей, если она не захочет есть вместе со всеми в столовой». И мы согласились на школьные обеды. Казалось, это хорошая идея. Мы рассказывали Софи про столовую, как про игру: мол, представь, как здорово обедать вместе с новыми друзьями! Теперь я сомневалась в этом. Но было поздно.

Мы прошли по коридору к классу Софи. Стоявшая у дверей учительница приветствовала каждого ученика. В коридоре выстроилась очередь, которая двигалась очень медленно. Когда мы наконец дошли до двери, я поняла из-за чего. Каждый ребенок подходил к учительнице и… она целовала его в обе щеки. Иногда и родители обменивались поцелуями с учительницей. Некоторые просто пожимали ей руку. Все это сопровождалось коротким рассказом о том, как прошли летние каникулы. Через пару минут ребенок проходил в класс, а родители отправлялись по своим делам.

Во Франции подобная сцена ни у кого не вызывает удивления. «*Se faire la bise*» означает «целоваться», но эти поцелуи больше похожи на легкое касание щеками: целуют на самом деле воздух рядом с ухом (но не слишком близко). Как же нелегко мне было привыкнуть к этому обычаю! Я выросла в стране, где лицо человека так же неприкосновенно, как его зад: прикасаться к лицу могут лишь самые близкие члены семьи. Но во Франции целуются все без исключения. Хочешь не хочешь, пришлось смириться.

Эти поцелуйчики не давали мне покоя еще по одной причине – они непредсказуемы. При встрече французы то целуются, то просто пожимают друг другу руки. Иногда мужчины целуются с мужчинами, иногда нет. В некоторых случаях нужно было целоваться с людьми, которых я видела впервые, а в других – обходиться рукопожатием с теми, с кем виделись достаточно часто. В некоторых регионах Франции приняты один-два поцелуя, в других целуются три или четыре раза. Иногда целуют сначала в левую щеку, иногда в правую. И каждый раз ориентироваться нужно моментально: сообразить, в каких отношениях вы находитесь с человеком, где происходит встреча, какого он пола, кто рядом, спешите ли вы оба… и подключить шестое чувство. Мне никогда не удавалось уловить здесь хоть какую-то логику.

Кроме того, с этими поцелуями можно здорово опростоволоситься. Наглядный пример тому – мой муж. Вскоре после нашего знакомства мы полетели в Канаду знакомить его с моими родственниками. Мой дядя Джон встретил нас в аэропорту. В зале прибытия, посреди толпы Филипп сделал то, что во Франции считается вполне нормальным, – расцеловал дядю Джона в обе щеки. Крайнее изумление дяди Филипп истолковал по-своему: «В Канаде, наверное, принято целоваться три раза?» Он наклонился, чтобы чмокнуть дядину щеку в третий раз, тот отпрянул, в результате Филипп поцеловал его в губы.

Спустя время им удалось оправиться от того шока, и дядя Джон даже вел меня к алтарю. Но традиция целоваться все еще заставляет меня нервничать. Что уж говорить о Софи: она даже от родственников уворачивалась, хотя знала, что отказ целоваться – самое ужасное оскорбление. Когда подошла ее очередь знакомиться с учительницей, Софи начала волноваться. «*Bonjour*!» – улыбнулась мадам. И – кто бы сомневался – моя дочь выдернула руку и, насупившись, прошагала в класс. Мадам нахмурилась. Это было не самое подходящее время, чтобы поделиться с ней своим беспокойством по поводу школьного меню. Но беспокоилась я весь день, а он был долгим: во Франции уроки длятся с 8:30 до 16:30 (а многие дети остаются на дополнительные занятия – *etudes* – до 18:30 или 19:00). Одноклассникам Софи было не

привыкать, они ходили в детские заведения уже третий год (во Франции дети уже в два с половиной года идут в ясли на неполный день, в три – на полный). Это были настоящие ветераны столовых.

Когда после занятий Софи выбежала из класса, ее лицо рассказало мне все. Она с плачем бросилась мне на шею, а когда наконец успокоилась, сообщила, что целый день просидела голодной. Обед, по ее словам, есть было невозможно. В отличие от детского сада, здесь не давали перекусывать ни до обеда, ни после. И никто не разрешил ей выпить воды, даже когда она подняла руку.

Вне себя от злости я уложила ее спать и решила на следующий день прийти в школу пораньше. Собрала ей с собой обед, бутылочку с водой и припасла пару ласковых для учительницы. Тщательно продумала, что буду говорить: «Софи и так трудно освоиться в новой стране! У нас в Канаде дети пьют, когда хотят, даже во время урока. Позвольте ей приносить с собой обед из дома, пока не привыкнет».

Оставив Филиппа собирать дочь на занятия, я прибежала в школу на полчаса раньше, чтобы поговорить с учительницей. Каково же было мое изумление, когда я поняла, что мои слова не произвели на нее никакого впечатления. Покосившись на пакет с обедом для Софи, она твердо сказала: «Я должна думать обо всех детях. Мы не можем идти на уступки и разрешать кому-то приносить из дома деликатесы». Я не выдержала и обрушила на нее все свои тревоги. Что если другие дети будут смеяться над Софи, потому что она не ест вместе со всеми? Может быть, она просто не любит пробовать новое? Не возникнет ли у нее из-за этого проблем с общением? И как она вообще чему-то научится, если все время будет мучиться от голода и жажды?

Увидев мое встревоженное лицо, мадам сменила гнев на милость.

– Я покажу вам столовую, – сказала она.

Нашей первой остановкой была кухня, где повар уже приступил к работе. Орудуя половником размером с меня, он, стоя на цыпочках, помешивал густой суп в кастрюле, куда мог бы поместиться весь класс Софи. «Вся еда готовится из свежих продуктов», – с гордостью произнес он, указывая на овощи на разделочной доске. Он всегда старается покупать местные продукты, а по плану правительства Франции 20% продуктов, используемых во французских школах, должны быть выращены с соблюдением органических стандартов. «Секрет хорошего питания не в том, чтобы потратить как можно больше денег, – добавил он. – Простая и недорогая еда вполне может и должна

быть вкусной». Я сделала вид, что его слова меня впечатлили.

Не во всех школах есть свой повар. Чтобы уменьшить издержки, школы обращаются в кейтеринговые компании и используют полуфабрикаты. В ходе одного исследования выяснилось, что почти половина французских школьных столовых не соответствует строгим стандартам Министерства образования. Это известие вызвало шквал возмущения у французов. Известный шеф-повар Сирил Линьяк даже запустил реалити-шоу на ТВ («*Vivele Cantine!*» – «Да здравствует столовая!»), в котором «спасал» французских детей от ужасной столовской еды (вроде Джейми Оливера в программе «Кулинарная революция»). Это при том, что самый скверный обед во французской школе все равно лучше обычного, «среднего» обеда в столовой американской или канадской школы.

Чтобы понять, какая важная роль отведена школьному повару, надо учитывать, что французы считают обед самым важным приемом пищи в течение дня. В среднем он содержит примерно 40% калорий, которые ежедневно получает ребенок. Торговые автоматы с напитками и шоколадками во французских школах запрещены. Поесть можно только в столовой. Еду из дома приносить запрещено, если у ребенка нет аллергии на какие-то продукты. Большая часть учеников обедает в школе. Столовая – то место, где каждый день обедают почти шесть миллионов французских школьников. В школе Софи повар был настоящим хозяином столовой. Дочь рассказывала, что во время обеда повар подходит к столам и спрашивает у детей, понравилось ли им то, что он приготовил. Даже не зная этого, я видела, что повар очень гордится своей работой.

Мы поблагодарили его и перешли в обеденный зал. Гордо указав на полотняные салфетки и скатерти (значительная статья расходов для маленькой деревенской школы), учительница объяснила, что еду на стол подают специально обученные сотрудники. Они следят за тем, как дети едят, и исправляют их манеры, иногда довольно строго. Учителя обедают в отдельной комнате. Столы были сервированы чрезвычайно тщательно. Это произвело на меня сильное впечатление. Оказывается, это обычная картина для французских школ.

«Порядок очень важен», – пояснила учительница. Указом правительства установлено, что дети должны проводить за столом не менее тридцати минут. Я вспомнила, как в канадских школах детям давали десять минут на то, чтобы проглотить холодный бутерброд прямо за партой. Но промолчала. Мадам учительница не поняла бы меня.

Во Франции, продолжала она, обеденный перерыв существует

для того, чтобы ученики могли пообщаться и попробовать новые блюда в спокойной обстановке. Все дети едят одно и то же – это важный фактор, помогающий разнообразить их рацион. В присутствии сверстников дети охотнее пробуют и едят то, от чего дома воротили бы нос (это подтверждают и американские исследования). Французская система представляет собой отработанную на практике программу внедрения пищевого разнообразия под влиянием сверстников. Станет ли ребенок капризничать за столом под пристальными взглядами нескольких сотен других детей? Вот именно!

«Активное участие в гастрономическом воспитании детей принимают учителя», – объясняла учительница, когда мы шли к выходу. Преследуются три основные цели. Во-первых, сохранить здоровье детей и способствовать их успехам в учебе, обеспечивая всеми необходимыми питательными веществами. Во-вторых, обучать детей: развивать их вкус, прививать основные правила пищевой гигиены и здорового питания, приучать к полезной и разнообразной пище. В-третьих, контролировать детские привычки в питании, устанавливая здоровый режим: когда, где, как питаться, что есть и почему.

Я приготовилась было возразить – такой подход казался мне слишком суровым. К тому же я по-прежнему считала, что с моей Софи это не пройдет. Но учительница была так увлечена, что я решила пока не открывать рот. Тем временем она с гордостью цитировала по памяти какой-то документ министерства образования: «Школа – это место, где детям прививают хороший вкус, понятия о полезной пище и гастрономической культуре. Хорошему вкусу необходимо учить и учиться. Для этого требуется время, каковым и является период обучения в школе».

Строгий подход к питанию в столовых определяется правилами, установленными министерством. В частности, в состав каждого блюда должны входить овощи. Если сегодня их подают сырыми, то на завтра в меню может быть какое-нибудь овощное блюдо. Жареные блюда появляются на столе не чаще одного раза в неделю. Как минимум раз в неделю в детском меню должна быть свежая рыба. Фрукты на десерт дают через день. Сладости разрешены, но только раз в неделю. Министерские правила определяют даже содержание питательных веществ в каждой порции (11 г высококачественного белка, 220 мг кальция и 2,8 мг железа).

В составлении меню принимают участие диетолог и родительский комитет. Родителей очень интересует, чем питаются их дети. Меня это не удивило. Я уже слышала, как родители, встречая детей после школы, вместо обычного «чем

сегодня занимались?» спрашивают: «Как тебе понравился обед?» Позже я поняла, что французские родители не проявляют чрезмерной озабоченности интеллектуальным развитием маленьких детей (по крайней мере по сравнению с североамериканскими). Никаких обучающих карточек, «маленьких Эйнштейнов», уроков игры на скрипке для годовалых детей. По правде говоря, французов удивляет страстное стремление американцев стимулировать раннее интеллектуальное развитие. («Обучающие карточки? Серьезно? Да вы шутите!») Французы понимают всю важность школьного образования. Однако они свято верят, что обучение чтению и письму лучше предоставить школьным учителям. А сами сосредотачивают свои усилия на другом: научить маленького ребенка быть гурманом, полюбить вкусную еду. Вот типичный вопрос, который французы задают друг другу: «А что ваш малыш любит есть?» В ответ можно услышать гордое: «*Elle mange un peu de tout*» («Он ест все понемногу»).

Этой теме посвящены книги для молодых родителей, настоящие учебники с привлекательными названиями типа «Рождение вкуса: как научить малыша есть с удовольствием». Родители во Франции очень любят вспоминать, что их дети попробовали в качестве первого прикорма. В гостях у жителей нашей маленькой деревни, у которых были малыши, мы почти всегда обсуждали, что они едят. Родители хвастаются блюдами, которые попробовал их ребенок, так же как в США хвалятся школьными успехами. Наш друг Ив очень гордился тем, что его девятимесячная дочь Николь ела рокфор с плесенью, и демонстрировал это достижение каждому гостю. Николь действительно с удовольствием уплетала этот вонючий сине-зеленый сыр. («Это потому, что он соленый», – шепотом успокаивал меня муж.)

То, что говорила мадам учительница, было очень разумно. Тот факт, что школа принимает активное участие в гастрономическом воспитании детей, стало для меня открытием. По ее словам, обучение правильному питанию происходит и в классе. Она указала на диаграмму, висевшую на стене, где было изображено что-то вроде пищевой пирамиды. Подойдя поближе, я заметила любопытную вещь: вместо пищевых групп там были девять рекомендаций – как ступени лесенки. Пищевые группы (фрукты и овощи, молочные продукты, зерновые и бобовые, мясо, рыба, яйца) тоже были, но в сопровождении рекомендаций: ограничить жиры, сахар, соль. Нижняя ступень – основание пирамиды – содержала совет пить больше воды. Неужели вода, по мнению французов, тоже является пищевой группой?

Спросить об этом я не успела – учительница заговорила о своем любимом мероприятии, которое в рамках «*La Semaine du Goût*» («Недели дегустаций») проходит в октябре во всех школах Франции. Целую неделю шеф-повара из лучших ресторанов (включая «Ритц») готовят в школах для детей: устраивают дегустации, шутят и всячески очаровывают своих маленьких подопечных. Ролики на эту тему нередко появляются в выпусках новостей на национальных телеканалах. Проводятся и более скромные мероприятия: местные повара, пекари, мясники, сыровары и гурманы всех мастей приходят в школы и кампусы и устраивают мастер-классы. В прошлом году во Франции было организовано более пяти тысяч подобных уроков. А рестораны по всей стране предлагают специальные «дегустационные меню» по доступным ценам.

Мое лицо, однако, сохраняло скептическое выражение: сомневаюсь, что даже лучший в мире шеф-повар сможет заставить Софи съесть то, что ей не нравится.

Учительница тем временем продолжала объяснять, что гастрономическое воспитание этим не ограничивается. Огромное внимание уделяется тому, чтобы научить детей питаться полезно и осмысленно, «пробудить их вкусовые рецепторы», как она выразилась. В местной школе применяли методику, разработанную Французским институтом вкуса (он действительно существует, я не придумала). Каждый год учителя проводят уроки, посвященные восприятию мира с помощью органов чувств и развитию навыков самопознания и вербализации. Дети исследуют пищу с помощью всех пяти чувств: учатся складывать в единое впечатление вкус, цвет, запах, прикосновение и слуховое восприятие. Это «воспитание вкуса» широко распространено во Франции и основано на разнообразных забавных играх. Например, лучшая обучающая техника для ровесников Софи – «*sacfourre-tout*» (игра в мешок): дети по очереди запускают руку в мешочек со свежими овощами и фруктами, не глядя, выбирают один из них, ощупывают его и описывают. Еще одна игра: детям раздают подносы с кусочками разных продуктов и просят распределить их по категориям: соленое, сладкое, кислое, горькое. Потом завязывают глаза и предлагают попробовать, описать и узнать продукт. Цель – развить у ребенка восприятие еды, используя все пять чувств. Такая игра, призналась я себе, моей Софи наверняка понравилась бы.

Учительница с энтузиазмом продолжала. Она упомянула об одном французском исследовании, посвященном «удовольствию, которое получают при помощи органов чувств», и важной роли, которую оно играет в формировании правильных привычек

питания. «Школы, – с гордостью заметила она, – используют результаты этого исследования в своих программах». Дети учатся размышлять о еде, выражать свои мысли и ощущения. У них развивается более зрелое представление о еде. Один и тот же продукт, например авокадо, готовят тремя-четырьмя способами и дают попробовать детям. Таким образом, они больше узнают о различных кулинарных техниках и развивают собственные навыки восприятия. Детей постарше знакомят со специями, предлагают им обсудить статьи о питании в газетах и журналах. Французское кулинарное наследие (*patrimoine culinaire*) изучают на уроках социологии. Да мне самой не помешало бы побывать на таком уроке.

На следующем этапе детей учат распознавать сложные ароматы, исследовать пищевые предпочтения и готовить еду (как правило, местные блюда). Завершает «неделю дегустаций» грандиозный финал – «*le repas de fête*». Это праздничный обед, где чествуют саму еду. Все дети участвуют в процессе обучения на равных. Для тех, кто проявляет особый интерес, проводят дополнительные занятия после школы (например, летние кулинарные лагеря, которые посещали наши племянники и племянницы). В прошлом году местная управа организовала выездную экскурсию в Эпикурий – первый в мире музей овощей и фруктов, расположенный в Авиньоне, на юге Франции.

– Не сомневаюсь, – торжествующе закончила учительница, – скоро Софи научится получать такое же удовольствие от школьной еды, как все ученики!

Я не знала, что ответить. И все равно сомневалась, что мнение Софи о салате со свеклой переменится.

– Это, конечно, замечательно, – запинаясь, начала я, чувствуя, что ступаю по тонкому льду. Собрав все свое мужество, продолжила: – Но не думаю, что это сработает с Софи. Ей ведь нужно хорошо есть, чтобы хорошо учиться. Перекусы – минимум два раза в день. Она не сможет сосредоточиться, если будет голодна. И я не уверена, что ей понравится еда в столовой. Можно ей приносить с собой обед или хотя бы что-нибудь перекусить?

– НЕТ! – отрезала учительница. Было ясно, что она не собирается обсуждать это со мной. – Кусочничество – очень вредная привычка. Она мешает детям учиться. Моя задача – научить всех детей питаться правильно.

Учительница была уверена: научиться есть по-французски обязаны все дети. Без исключения.

Наверное, я выглядела недовольной, потому что у выхода учительница остановилась и добавила: в течение года Софи, как и

все дети, будет получать в школе интересные задания, связанные с едой: например, вырастить собственный огородик на специально отведенном участке школьного двора. Дети будут ходить на экскурсии на местный рынок, всего в пяти минутах от школы. А гастрономические уроки включены в программу изучения других предметов: например биологии, когда начнут проходить улиток.

Заметив мою реакцию на слово «улитки», мадам оборвала свой монолог и предложила обсудить оставшиеся у меня вопросы со школьным психологом.

– Но Софи еще слишком мала, чтобы ходить к психологу, вам не кажется? – опешила я.

Мадам помолчала… Потом ответила: «Психолог нужен не ей, а вам». С этими словами она повернулась и пошла встречать новых учеников.

Когда я рассказала об этом мужу, он рассмеялся.

– Французы вообще не переживают так из-за еды. Они уверены: если дети плохо едят – виноваты родители.

Я обиделась. Неужели он думает, я виновата в том, что Софи плохо ест? Оказывается, именно так он считает. В результате у нас разразилась одна из первых крупных ссор за год, проведенный во Франции.

– Я не переживаю, – объясняла я, – а просто пытаюсь защитить Софи.

– От чего? – удивился он.

Ответа на этот вопрос у меня не было.

Прозвенел звонок, дети помчались в класс, утащив за собой Софи. Я стояла, сжимая в руках бумажный пакет с ее обедом и размышляя о том, что будет дальше.

Никто не собирался делать Софи поблажки. Следовательно, ей придется приспосабливаться. И чем скорее, тем лучше. Задача учителей – дать Софи образование, невзирая на мое недовольство. Никто не станет нянчиться с ней и уж тем более с ее нервозной матерью-иностранкой.

Ситуация не радовала. Но у французской школы и не было цели радовать меня. Во Франции воспитательная система основана на наказаниях (причем наказывают как детей, нарушающих правила, так и родителей). Девочка в группе Софи была наказана за то, что вовремя не закончила классную работу (речь идет о пятилетнем ребенке). Узнав об этом, я начала понимать, с чем мы столкнулись. Но противостоять этому было не в моих силах.

– Как можно быть такими жестокими? – удивлялась я.

– А как ты думаешь, почему я уехал из Франции и не

собирался сюда возвращаться? – отшутился муж.

Филипп охотно соглашался со мной относительно чрезмерности правил и режимов французского общества. Но отметил нечто очень важное во французской системе образования. Сделав гастрономическое воспитание обязательным, правительство добилось того, что здоровая пища стала доступна не только богатым. Ведь если основам кулинарии и правильного питания не уделять внимания, то качественно питаться будут только дети из обеспеченных семей. В нашей деревенской школе, куда ходят дети из разных семей – фермеров и фармацевтов, рыбаков и заводских рабочих, – цель учителей – научить всех питаться правильно, закрепляя правила, которые дети узнали дома. При этом малообеспеченным родителям предоставляется помощь в гораздо большем размере, чем в США и Канаде: налоговые льготы, скидки на все (даже на железнодорожные билеты), бесплатные государственные детские сады и группы продленного дня.

Как и многое другое, хорошая еда во Франции вполне доступна. В результате здесь существует гораздо меньше расхождений во вкусах между различными социальными слоями, чем в Америке. Взять, например, родителей Филиппа: Жанин – из семьи с весьма скромными доходами, они с Джо получили только среднее образование, но оба прекрасно чувствуют себя в любом ресторане. Я вынуждена признать: учительница была права, утверждая, что гастрономическое образование уравнивает всех. Обеспечить каждого ребенка качественным питанием и научить питаться правильно – в понимании французов, это и есть воплощение девиза «Свобода, равенство, братство».

Теперь мне понятно, почему учительница твердо настаивала на том, чтобы все дети принимали участие в коллективных мероприятиях. В основе французского подхода к питанию лежит даже не диетология и не удовлетворение физических потребностей. «Питаться правильно» для французов прежде всего означает «есть вместе за общим столом». Совместные обеды в школьной столовой – особый ритуал приобщения к гражданству. Если Софи не будет в нем участвовать, то возможны неблагоприятные последствия для ее общения со сверстниками (а в дальнейшем и с коллегами).

Благодаря этой системе Софи развивается разносторонне. На примере еды маленькие французы учатся прислушиваться к своим чувствам, к своему организму. Еда, становясь предметом исследования, приобретает эмоциональное, интимное значение. «Гастрономические уроки» дома и в школе формируют у детей представление о себе, о жизни в семье. Слова, используемые для

описания этого процесса, – например, «пробуждение вкусовых рецепторов» (*l'éveil gustatif*) – вдруг перестали казаться напыщенными. Я поняла, что во Франции дети не просто учатся питаться правильно. Они учатся любопытству и умению мыслить. Помимо полезных привычек в питании им прививают критическое мышление и способность рассуждать.

Все это звучит многообещающе. Несмотря на свои предубеждения, я все же смирилась с тем, что Софи должна ходить в общую столовую. И нам следует мягко, но настойчиво подталкивать ее к этому.

Как и следовало ожидать, поначалу Софи реагировала крайне отрицательно. Каждое утро первыми ее словами, вернее, отчаянным воем было: «Мама, я не хочу идти в школу!» Я заставляла ее идти и просила не плакать. Ведь это просто подготовительный класс! Да, занятия там проходят как в настоящей школе. Но на самом деле это же детский сад! Там не может быть слишком тяжело!

Позднее я поняла, почему Софи было так трудно. Она говорила по-французски, но не была француженкой. Знать оба языка – еще не значит принадлежать к обеим культурам. Софи воспитывалась в Северной Америке, то есть, по французским меркам, была совершенно не воспитана. Игры на детской площадке были тут другими. Даже в классики играли иначе.

Софи трудно приживалась и училась всему, набивая шишки. Сначала излюбленным приемом ее одноклассников на детской площадке было жестокое правило: играют все, кроме новеньких (все родители с содроганием вспоминают «Повелителя мух»). Моя дочь была единственной новенькой. Первое время Софи вообще гуляла одна. К несчастью, я узнала об этом не сразу, отчасти потому, что во французских школах соблюдают неписаный кодекс молчания. Считается, что родители ни во что не должны вмешиваться. А если уж совсем честно, я просто не хотела ничего слышать. Ведь я сама притащила семью во Францию с уверенностью, что мы будем тут счастливы. И стремилась добиться этого, несмотря ни на что.

Мы промучились несколько месяцев. Под осуждающими взглядами других родителей Софи каждый день рыдала в моих объятиях перед входом в класс. А я уговаривала ее: «Так будет лучше, я знаю. Поверь, я никогда бы не повела тебя в школу, если бы думала, что тебе там будет плохо».

Самым сложным и для меня, и для Софи было отсутствие возможности поесть, когда хочется. Главный метод, при помощи которого французы контролируют питание своих детей, – строго установленное время приема пищи. Во Франции это единое

правило для детей и старшего, и младшего возраста, и даже для младенцев. Дети никогда не получают еду по первому требованию. Они едят тогда, когда взрослые решат их накормить. Это объясняется не самодурством. Французы искренне уверены, что прием пищи по режиму способствует выработке сбалансированных привычек в питании, идет на пользу пищеварению. Я сформулировала следующее правило.

Французское правило питания № 3

Что есть и когда, решают родители. Дети едят то же – никаких специальных блюд

Логика этого правила мне понятна. Но я полагала, что с моими детьми оно не сработает. По правде говоря, это одно из тех правил, к которому обеим моим дочерям было труднее всего приспособиться. Однажды я без предупреждения пришла в ясли за Клер незадолго до полудня. Когда муж привел ее утром, он забыл предупредить, что я пораньше заберу ее, чтобы отвезти к врачу. И вот я открываю дверь и вижу Клер с красным лицом, стоящую посреди комнаты. Ее рот раскрыт, что может означать только одно: сейчас она снова начнет орать. Она была так зла, что даже не заметила маму, стоящую в дверях. Весь гнев, который клокотал в ее маленьком тельце, был направлен на детей, которые ели, и на воспитателей, которые их кормили.

Четверо карапузов чинно сидели на низких детских стульчиках. Четверо воспитателей – по одному на каждого ребенка – сидели к ним лицом. У каждой из женщин был фартук, подносик, тарелка, ложка и улыбка на лице. И все они не обращали на Клер никакого внимания.

– Она проголодалась, но пока еще не умеет ждать своей очереди, – заметила одна из воспитательниц, медленно зачерпывая из тарелки последнюю ложку пюре. Я прикусила язык, напомнив себе, что американская горячность тут не к месту. Сдержав порыв запихнуть что-нибудь Клер в рот – что угодно! – я усадила ее к себе на колени и стала ждать. «Не уйду, пока она не поест», – решила я, забыв о враче.

Постепенно мы с Клер успокоились. Другие дети продолжали чинно обедать. Обед, как обычно, состоял из четырех блюд: закуска, основное блюдо, сыр и десерт – порции небольшие. Дети должны были постараться доесть все до конца, и никто их не подгонял. Один за другим стульчики освобождались, и следующая партия детей садилась за столы. И снова перед

каждым из четырех карапузов был воспитатель, он кормил своего подопечного, с улыбкой предлагая каждое из блюд. Учитывая, что в группе было шестнадцать человек, все это казалось жутко трудозатратным. Тем не менее все дети вставали из-за стола сытыми и довольными. Наконец пришла очередь Клер: она села рядом с другими малышами и улыбнулась, когда ей предложили первую ложку еды. Она доела все до крошки, а после посещения врача долго и сладко спала. Врач, кстати, с пониманием отнесся к нашему опозданию: «Обед – самый главный прием пищи!» – с улыбкой заметил он.

Все это разительно отличалось от канадского детского сада, где малыши садились за столики, разворачивали принесенные из дома пакеты и за десять минут съедали, сколько успевали. Еда, как правило, была холодной, ели руками и каждый вечер приносили домой кучу объедков. Каждый ребенок, даже совсем маленький, должен был есть сам. Вообще умение есть самостоятельно в Северной Америке воспринимается как важный шаг на пути к независимости. А еду рассматривают как вопрос индивидуального выбора и предпочтений. В большинстве американских книг по воспитанию написано, что дети сами должны решать, что им есть, сколько и есть ли вообще. Некоторые авторы предлагают предоставлять ребенку полную свободу выбора и в том, что касается времени приема пищи. На практике большинство родителей действительно дают детям такую свободу. Кроме того, всячески способствуют этому, покупая полуфабрикаты: ведь даже ребенок всегда может найти в шкафу готовое блюдо или разогреть еду в микроволновке.

Возможность выбора так важна для американцев, потому что отражает одну из главных ценностей их культуры: автономию, индивидуализм. Даже маленькие дети могут влиять на обеденное меню. Софи привыкла к этому, ей было трудно понять, почему теперь нельзя есть что угодно и когда угодно. Отсутствие альтернативы в школьной столовой напрягало и меня. Еда казалась вкусной и полезной, но беспокоило то, что Софи отказывается обедать. Тревожили последствия подавления ее самостоятельности в таком важном вопросе.

Моего мужа все эти страхи просто смешили.

– Что-то я не заметил, что моя самостоятельность подавлена, – отшутился он. – Я же женился на тебе, хотя моя мать была против!

Он был прав (справедливости ради надо сказать: свекровь давно смирилась с тем, что ее невестка не француженка).

– Кроме того, – продолжал Филипп, – если в столовой вкусно готовят, зачем им несколько блюд на выбор?

«Хороший вопрос», – подумала я и поняла, что ответа у меня нет. Единственное, что я могла противопоставить этой логике, – мне нравится, когда есть из чего выбрать. Но французы так не считают. И если подумать, становится понятно почему. Да, в столовой не было выбора, но дети все равно питались очень разнообразно. Поэтому родителей не особенно волновало, что детям не из чего выбирать, – просто они считали, что малыши неспособны сами разумно составить меню.

Однако различия во вкусах американцев и французов коренятся гораздо глубже. В рамках самого крупного сравнительного исследования на эту тему ученые провели опрос среди нескольких тысяч респондентов из Франции и США. Всем был задан вопрос: «У вас есть возможность выбрать одно из двух кафе: в первом предлагают более пятидесяти видов мороженого; во втором – десять. Какое вы выберете?»

Ответы были получены прямо противоположные: почти 70% французов выбрали кафе, где всего десять видов мороженого, а 60% американцев предпочли то, где есть пятьдесят видов.

Я провела свой тест, задав этот вопрос французским родственникам. Все они ответили так же, как «средний» француз. Я спросила, почему они сделали именно такой выбор, и получила объяснение: «Если в кафе предлагают всего десять видов мороженого, значит, больше сил и внимания потрачено на то, чтобы приготовить качественный продукт. Если их пятьдесят – качество наверняка страдает».

Так вот в чем дело! Для американцев большой выбор – синоним качества. Нам нравится выбирать. У французов все наоборот: слишком большой выбор свидетельствует о снижении качества, а это их совсем не радует.

Этот вывод показался мне разумным. Я поделилась своими соображениями с Софи.

– В столовой повар готовит всего одно блюдо в день, потому что хочет, чтобы получилось очень вкусно. И ведь получается! – я повторяла эти слова уверенно и бодро каждый раз перед входом в школу, а Софи каждый раз морщилась при виде вывешенного меню.

Я пыталась помочь ей адаптироваться. Но параллельно вела и подрывную деятельность. Не слишком успешно, правда. Сладости, которые я тайком подсовывала ей в карман, вскоре были обнаружены, и ее отчитали. Тогда мы стали придумывать новые стратегии. Например, заранее выясняли, что сегодня в меню, и обсуждали все блюда, чтобы Софи не артачилась, увидев на столе что-то новое. Кормили ее более плотным завтраком, чтобы без перекусов дотянула до обеда. Попросили сотрудницу

столовой присматривать за Софи. Поначалу она отнеслась к нашей просьбе с подозрением, но вскоре прониклась своей особой миссией – тихонько подкармливать Софи хлебом, если на столе стояло что-то совсем уж неприемлемое. А еще мы советовали дочери найти себе подружку и вместе с ней ходить в столовую, тогда обеденное время не будет казаться таким невыносимым. Так в нашей жизни появились Мари и ее семья.

Софи и Мари познакомились на детской площадке после школы. Я набралась храбрости и подошла к ее отцу. Его звали Эрик. Вначале мы лишь вежливо обменивались любезностями. Но когда выяснилось, что мы соседи, Эрик тут же пригласил нас в гости (что, кстати, несвойственно французам). Они жили на небольшой ферме с посыпанным песком двориком, окруженным длинными приземистыми каменными строениями, увитыми виноградом. По лужайкам гуляли цыплята, утки, гуси и дети. Огород раскинулся до самого пруда, вокруг которого Мари каталась на пони по кличке Фастош.

Эрик был плотником. Но его истинное призвание – дрессировка лошадей для соревнований по конкуру: у него было несколько кобыл и пара жеребцов. Мама Мари, Сандрин, работала медсестрой. Когда мы познакомились, она болела, но всегда улыбалась и отказывалась носить парик, хотя после химиотерапии от ее собственных волос мало что осталось. Мы избегали разговоров о ее болезни, мне казалось, что она даже рада нашему приезду в деревню: мы новенькие, не в курсе их семейной истории.

Мари и Софи могли часами причесывать Фастоша, гулять по полям, бегать к морю и обратно. Софи очаровала все семейство Мари своими рассказами о медведях, волках и китах, которые водятся у нас на родине (выдуманными от начала до конца). Мари стала часто приходить к нам, и у Сандрин появилась возможность отдохнуть. Когда девочки гостили друг у друга, все были этому рады. Вскоре Мари и Софи стали не разлей вода.

Это помогло Софи обрести уверенность, и она наконец-то начала осваиваться в школе. Способствовало этому и то, что теперь она говорила по-французски значительно лучше. И Клер тоже. По правде говоря, обе наши дочери почти забыли английский. Отчасти мы сами были виноваты: чтобы помочь им адаптироваться, мы решили говорить при них только по-французски. Увы, результат превзошел наши ожидания: к концу осени Клер вообще перестала говорить по-английски (и хмурилась, когда слышала от меня английскую речь). Софи реагировала немногим лучше. Однажды она невинно взглянула на меня и задала один из тех вопросов, которые заставляют

родителей осознать, как малы еще их дети: «*Maman, pourquoi on parle Anglais?*» («Мам, почему мы говорим по-английски?») Если она и соглашалась говорить на родном языке, то делала это с сильным французским акцентом, путая слова.

Хотя у Софи появились друзья, она по-прежнему жаловалась на еду в столовой (правда, теперь она жаловалась по-французски, и меня это почему-то раздражало меньше). Каждый день после школы она говорила, что умирает с голоду («*affamée*»). Стоило ей забраться в машину, я тут же начинала пичкать ее чем-нибудь вкусным, чтобы заглушить свое чувство вины. Французы, разумеется, в машине не едят. Очень скоро мне стало стыдно за наше засыпанное крошками заднее сиденье (о котором, подозреваю, судачила вся деревня). Я выбегала из школы вместе с Софи, неслась к машине, пристегивала ее и скорее ехала домой (не лучший способ подружиться с другими родителями).

Однако к началу ноября Софи перестала плакать во время утренних поездок в школу. Наступило затишье, и я немного расслабилась. Вскоре мы получили наше первое приглашение на ужин.

Глава 4
Культурный диссонанс
Ужин с друзьями и дружеский спор

La nourriture d ’enfants n’est pas un carburant. Elle est constituée de culture, de paroles, et de plaisirs partagés non mesurables en même temps que de calories et de vitamines.

Для ребенка еда – не просто топливо. Это часть культуры. Общение и удовольствие, которое мы делим с другими, куда важнее калорий и витаминов.

Симон Гербер, французский педиатр

Вам, наверное, трудно понять, почему обычное приглашение на ужин выбило меня из колеи. Объясню. Когда мы переехали во Францию, я ужасно нервничала каждый раз, когда нас приглашали в гости. Я боялась, что придется есть что-то незнакомое. Неизвестными мне способами. Например, орудовать специальными щипцами, чтобы выудить остатки мякоти из клешней лобстера. Или чем-то вроде тонкой металлической зубочистки доставать склизкие внутренности из склизких раковин. А главное, все это есть и благодарно улыбаться.

Всякий раз, когда я садилась за стол с французами, мне казалось, будто я сдаю экзамен. Не радовала и длительность застолий – как правило, они длятся не менее трех часов. Еще меня выводило из себя то, что за столом обычно параллельно обсуждали несколько тем. Французы не понимают, что такое линейный подход к диалогу. Для них чем больше людей говорят одновременно, тем лучше. Кроме того, вмешиваться в чужие разговоры – милое дело. Особенно приветствуется скептический юмор.

Свободное переплетение нескольких тем в разговоре за столом пугало меня. Нередко я попросту не могла уследить, о

чем, собственно, идет речь, не говоря уже о том, чтобы ответить впопад. Дело осложнялось тем, что мой французский был далек от совершенства. Я могла поддержать простую беседу один на один в спокойном темпе. В более сложных предложениях путалась, мой словарный запас был явно недостаточным. Увидев на лице собеседника напряженное, растерянное выражение, я и вовсе замолкала.

Правда, это происходило со мной не только во Франции, но и всюду, за любым торжественным застольем. Поэтому, когда нас с Филиппом впервые пригласили на ужин, я согласилась с большой неохотой. Вирджиния и Хуго, старые университетские друзья мужа, организовали небольшую встречу одноклассников. Моя первая реакция была вполне предсказуема – я запаниковала. Мне не хотелось, чтобы старые друзья Филиппа оценивали мое поведение за ужином. Вести оживленный остроумный разговор мне точно не удастся. В отчаянии я взяла книгу по французскому этикету для американцев, живущих во Франции. Начала читать, и сердце мое упало: я наткнулась на мудрый совет Полли Платт, несколько десятилетий прожившей в Париже, – притворитесь мебелью, например красивым стулом. Таким образом, утверждала Полли, исчезнет необходимость поддерживать разговор, мои собеседники не будут смущаться, слушая мой ломаный французский, и я не стану переживать, что весь вечер со мной никто не общается. Такая вот подсказка.

Больше всего меня волновало, что друзья Филиппа за ужином начнут оценивать меня, вместо того чтобы пытаться подружиться. И моих детей тоже. Хорошо ли они воспитаны? Софи и Клер не были готовы вести себя за столом так же, как французские дети. Допустим, у меня есть шанс тихонько просидеть весь вечер и ни разу не оплошать. Но детям это точно не под силу. Я знала, что они будут канючить (для французов это очень серьезный проступок), морщить нос при виде еды (еще хуже) или откажутся есть (хуже всего). Моя реакция на это приглашение стала причиной нашей второй за год крупной ссоры. Я не хотела идти на этот ужин и тем более не хотела брать с собой дочерей, хотя все собирались прийти с детьми. Я не понимала, почему так важно тащить туда детей, но для Филиппа этот вопрос был принципиальным.

– Можно оставить девочек с твоими родителями, – настаивала я.

– Но другие дети будут там, и девочки пропустят все веселье! – возражал Филипп.

– Есть начнут очень поздно, а закончат не раньше полуночи, дети ужасно устанут! Ты же не стал бы просить их в таком

возрасте бежать марафон? Почему ты требуешь, чтобы они весь вечер просидели за столом?

– Потому! – не на шутку разозлился Филипп. – Потому что меня так воспитали! И все французские дети должны так воспитываться!

Я поняла, что мне больше нечего возразить. Ведь это правда: всех французских детей воспитывают именно так. С малых лет они подолгу сидят за столом с родителями; иногда ужин начинается, по американским меркам, очень поздно. Во Франции посиделки с друзьями и родственниками, особенно ужины, обычно собирают за столом несколько поколений. Считается, что обязаны прийти *все*. Мой муж полагал, что просто невежливо не привести на встречу всю семью. Несправедливо по отношению к Софи и Клер не взять их с собой.

– К тому же, – заявил Филипп, – как они научатся проводить время за столом, если не приучать их сейчас?

Я понимала, что и тут он прав. Дети во Франции проявляют за столом гораздо больше выдержки, чем многие взрослые американцы. Вспомнилась наша свадьба: среди приглашенных было несколько десятков детей, которые весь вечер терпеливо сидели рядом с родителями, а под утро, когда начались танцы, куда-то тихо исчезли. Потом я узнала: родители уложили их на груде пальто и свитеров в углу, дети крепко проспали всю ночь, пока мы танцевали в соседнем зале.

А вот почти все мои канадские родственники ушли задолго до утра. Они были в шоке, что ужин из восьми блюд начался только в девять и к полуночи все еще не закончился. Некоторые не дождались десерта, а уж до танцев не дотянул почти никто. Одной из самых стойких оказалась моя 99-летняя бабушка, очень ответственная женщина строгого кальвинистского воспитания. Она гордо и прямо сидела на стуле, одобрительно кивая, когда мы с Филиппом танцевали вальс молодоженов, а потом удивила всех, бодро выскочив на танцпол.

Вспомнив тех французских детей со свадьбы, я начала склоняться к тому, чтобы изменить свое решение. «А ведь и правда, – подумала я, – если Софи и Клер хотят влиться во французское общество, они должны научиться вести себя как другие дети». Этот спор Филипп выиграл.

Я не только боялась этой встречи одноклассников, но и ждала ее – мне не хватало общения. Новых друзей я еще не приобрела. Большинство французов держались особняком. Правда, у нас с Филиппом были тут старые знакомые. Однажды вечером мы зашли выпить в местный бар, и здоровяк-бармен протянул нам руку. Оказалось, что это кузен Филиппа (в Бретани «кузенами»

называют любых кровных родственников, независимо от степени родства). Мама одной девочки на школьном дворе оказалась дочерью подруги детства моей свекрови, еще одна – медсестрой, которая в детстве делала моему мужу прививки («не в руку», – с улыбкой сообщил он мне). Были и другие знакомые лица: например заместитель мэра с чудесным именем мадам Ляморе – она заверяла наше брачное свидетельство. Но дальше формального обмена любезностями дело не шло. Дружеской откровенности, как с соседями в Канаде, здесь, похоже, просто быть не могло. Я быстро поняла, что французы не стремятся открыть душу людям, с которыми их не связывает продолжительное знакомство.

Еще одна причина, по которой я мало общалась, – изменившаяся погода. Сильный ветер пригнал в залив тучи, участились колючие дожди и мощные порывы ветра. Дни становились короче, и вскоре солнце исчезло вовсе. За окнами шумели осенние бури, иногда такие сильные, что стены тряслись, а деревянные балки стонали. Мы затыкали трещины газетами и тряпками; старый камень стал холодным и влажным. На дверях появилась плесень, ею обросли стены и даже окна. Мы завтракали в шерстяных шапках. Так что романтика кончилась быстро. Я поняла – наш друг Энди недаром путешествовал по южной Франции. В нашей деревне все окна были закрыты ставнями, на улице встречалось все меньше людей.

Но дело не только в ненастье. Пришлось признать, что с деревенскими жителями у меня не так уж много общего. В нашей части Бретани жили фермеры – консерваторы и ревностные католики. У французов самые большие семьи в Европе. А лидируют среди французов бретонцы – у большинства не меньше троих детей. Рекордсменкой в нашей деревне была женщина примерно моего возраста – гордая мать четырнадцати мальчишек и девчонок! Она никогда не повышала на них голос, но и не улыбалась; ездила по городу в школьном автобусе со своими неестественно спокойными отпрысками. Девочки всегда были безупречно одеты, как и их мать: кофточки пастельных цветов, юбки приличной длины. Знакомство с нашими дочерьми явно не одобрялось, ведь они вели себя хуже несносного Денниса.

«Может, у них просто нет времени на общение?» – с надеждой спрашивала я мужа. Кроме Эрика и Сандрин нашими друзьями были только местные фермеры, у которых мы покупали еду. Их «модернизованная» ферма находилась рядом с деревней – можно было дойти пешком. На живописном участке с видом на реку хозяева разводили коров, свиней, кур, гусей, индюшек и уток, выращивали овощи и фрукты. Они круглый год продавали плоды

своих трудов и сами себя обеспечивали почти всем. Юбера и Жозефа – двух братьев, скромных и милых холостяков – очень забавляло, что их «отсталую» ферму теперь причислили к «экологически чистым». Но они вовремя сориентировались, и их ферма стала центром производства экологически чистых продуктов для всего региона. Все, что они производили, было свежим и на удивление разнообразным: сыры, овощи и зелень, фрукты, свежий хлеб, молочные продукты, колбасы и домашние конфитюры. Все это растили, собирали, вылавливали и готовили в радиусе двадцати миль от нашего дома.

Мы ходили на ферму раз в неделю, и эти визиты немного скрашивали мое одиночество. Как и деревенские праздники. Мы не пропускали ни одного из многочисленных *Fest Noz* («ночных празднеств»), которые проходили на набережной. Старики и молодежь танцевали под традиционную музыку и ели *galettes* (бретонские блинчики из гречневой муки). Как и все местные жители, мы гуляли по берегу моря. В Бретани самые сильные в Европе приливы и отливы. Иногда вода отходила от берега больше чем на милю. Тогда мы надевали резиновые сапоги и бродили среди камней и водорослей. И годовалые карапузы, и старушки усердно соскребали, сбивали с камней палками, выискивали в мутном песке местные деликатесы – *bulots* (моллюсков) и *coquilles St. Jacques* (морские гребешки). Мы ходили на ежегодный праздник «*benediction de la mer*» («благословения моря») и вместе с местными жителями забирались на скалы, чтобы посмотреть на деревенского священника в полном облачении, который торжественно ступал в рыбацкую лодку, выплывал на середину залива, чтобы благословить морские волны и помолиться за всех, кто окончил свои дни в морской пучине.

Благодаря нашим родственникам мы не пропускали ни одного праздника, однако я по-прежнему была здесь чужой и чувствовала, что наблюдаю за деревенской жизнью со стороны. С присущей мне американской открытостью я перезнакомилась со всеми соседями и родителями в местной школе. Те держались вежливо, но отстраненно. Общение со мной их совершенно не интересовало. Я поняла, что французы с трудом заводят новые знакомства и не любят общаться с новыми людьми, особенно иностранцами. То, что я говорила по-французски и была замужем за «местным», никак не влияло на мой статус. Я оставалась чужой.

Я надеялась подружиться с родителями других учеников из школы Софи. Но и через несколько месяцев дело не продвинулось дальше вежливых разговоров ни о чем. Шли недели, я чувствовала себя все более одинокой. В гости к нам из-за плохой

погоды почти никто не приходил. Лишь свекор регулярно заглядывал по утрам, когда у Клер начинался утренний сон. Я отвозила Софи в школу, а вернувшись, видела, что Клер крепко спит на руках у Джо. Он тихо сидел с ней, пока она не просыпалась, иногда больше часа. И все это время смотрел в окно на рыбацкие лодки в заливе. Часто он был единственным взрослым, кроме Филиппа, с которым я разговаривала за день.

Справедливости ради скажу, что французы нелегко сходятся и с другими французами. Дружба для них – на всю жизнь. Это очень близкие и глубокие отношения, которые после двадцати пяти лет, как правило, уже не заводят. К новым друзьям долго присматриваются. Эрик с Сандрин были исключением, лишь подтверждавшим правило. Даже друзья Филиппа не сразу прониклись ко мне доверием и годами держались со мной довольно прохладно, пока наконец мы не узнали друг друга лучше. «Ну почему они такие злые?» – спросила я как-то мужа. – «Не злые, – ответил он, кажется, не совсем понимая, чем я недовольна, – им просто неловко с тобой общаться, потому что они тебя не знают». – «Но мы уже три года знакомы!» – раздраженно заметила я.

По-настоящему мы подружились с друзьями Филиппа только после нашей свадьбы. Хуго и Вирджиния оказались самыми преданными, добрыми и замечательными людьми. Они помнят дни рождения всех членов нашей семьи, всегда дарят чудесные открытки и маленькие подарочки для детей, даже когда мы этого не ждем. Их дети дружат с нашими, они почти как двоюродные братья и сестры. Этим хороша дружба по-французски: настоящие друзья остаются ими на всю жизнь и принимают деятельное участие в жизни друг друга. Филиппу казалось, что этого нет в наших отношениях с канадскими друзьями. Поэтому, когда настал день встречи одноклассников, я поняла, что в глубине души ждала его с нетерпением. Конечно, я боялась, что не смогу накормить уставших детей, нервничала перед встречей с незнакомыми людьми, предвидела, что меня будут и оценивать, и игнорировать (ведь я притворюсь «красивым стулом»). Но совсем не ожидала, что этот вечер превратит меня в адепта французской культуры поведения за столом.

Ужин начался с легкого конфуза, за которым последовал дружеский спор.

Мы приехали, как и полагается, на пятнадцать минут позже назначенного времени (французы *никогда* не приходят раньше, не желая ставить хозяев в неловкое положение, – вдруг те еще не готовы). Другие гости пришли примерно в то же время. Несколько минут мы толпились в дверях и ждали, пока все обменяются

традиционными поцелуями. Затем прошли в гостиную вслед за Вирджинией и увидели прекрасно сервированный стол. Поверх кремовой льняной скатерти были разложены красивые салфетки для каждого гостя; на больших белых тарелках стояли тарелочки поменьше, цвета бледного мха, вилки с ножами были обвиты веточками сухой лаванды. В винных бокалах лежали бумажные салфетки, а рядом стояли керамические вазочки, в каждой – печенье из слоеного теста в форме птички. Все это выглядело очень по-французски: изящно, по-домашнему и в то же время торжественно и нарядно. Мне никогда не удавалось повторить такое у себя дома.

Все дети уже сидели за столом на почтительном расстоянии друг от друга. Они, разумеется, не сводили глаз со слоеных птичек, но ни один ребенок не осмеливался к ним прикоснуться. Все знали, что это верх неприличия – без спроса брать что-то со стола, даже если угощение в пределах досягаемости. Я всегда поражаюсь способности контролировать себя, которой во Франции обладают даже самые маленькие дети и которая была совершенно не свойственна двум моим красавицам. Одна подруга-француженка рассказала, как воспитывают такое удивительное терпение. С трех лет все дети в ее *maternelle* (детском саду) должны были сидеть, положив руки на колени, когда на столы расставляли десерт. Лишь когда тарелки стояли перед всеми, *maîtresse* (воспитательница) разрешала начинать. Того, кто не мог совладать с искушением, лишали десерта.

Я предвидела, что меня ждет испытание, и еще в машине провела с детьми инструктаж. Этому меня научила моя золовка Вероника: до прихода гостей или перед тем, как отправиться в гости, она отводила детей в сторонку и строго напоминала правила: «Не притрагиваться к угощению без разрешения взрослых!» или «Брать только то, что предлагают, иначе больше ничего не получите!» Но у моих девочек эти напоминания в одно ухо влетели, а из другого вылетели – ведь они не ходили во французский детский сад. Не успели мы оглянуться, как Клер подбежала к столу, схватила печенье и запихала его в рот, аж крякнув от радости.

Я пожурила ее:

– Так невежливо. Это взрослый стол!

– *Mais non!* – с улыбкой ответила Вирджиния. – Это детский стол.

Приглядевшись, я поняла – она права: бокалы и приборы были совсем как у взрослых, только маленькие. А еще на столе стояло больше дюжины тарелок, в то время как на ужин были приглашены всего четыре пары. Но накрыт он был столь

изысканно, я и подумать не могла, что это стол для детей.

Я вспомнила, как старательно родственники Филиппа накрывали стол. Да что уж там, даже мой безалаберный муж аккуратно разглаживал складки на скатерти и всегда следил, чтобы вилки и тарелки были разложены и расставлены идеально ровно. А если мы приглашали гостей к ужину и боялись, что не успеем накрыть стол, придя с работы, то он делал это утром.

Это был один из самых странных парадоксов, поразивших меня, когда я познакомилась с Филиппом. Может ли заниматься сервировкой стола, аккуратно раскладывая приборы и салфетки, человек, который работал в зоне военных действий и любит экстремальный спорт, ходит под парусом и занимается альпинизмом?.. Ответ был очевиден. По крайней мере для французов, которые считают небрежно накрытый стол самым страшным грехом – преступлением против хорошего вкуса.

Смутившись от своего промаха, я прошла за Вирджинией и Филиппом в гостиную. Там был стол для взрослых. Мы сели на диван и стулья и приступили к аперитиву. Это «еда перед едой», закуски и коктейли в расслабленной обстановке перед основным ужином. Из кухни на подносах принесли маленькие тонкие стаканчики, наполненные многослойными разноцветными лакомствами: *les verrines* (тающие во рту муссы, которые едят десертными ложками). Мне достался мусс из авокадо, белого сыра и воздушного лосося, Филиппу – конфит из помидоров с муссом из козьего сыра с мелко нарезанным чесноком.

Тем временем детей пригласили к столу. Я занервничала: что будет, если Софи и Клер останутся одни? Хотела отправиться на подмогу, но муж спокойно усадил меня на место: «Оставь их в покое. Будешь стоять у них над душой – только все испортишь». Покосившись на детский стол, я поняла, что он был прав: мои дочери побежали и принялись рассаживаться вместе с остальными детьми. Их тоже ждали маленькие стаканчики с муссами из ярко-красной свеклы и зеленого цуккини, уложенными тонкими слоями, напоминающими рождественскую конфету. Долго эта красота не продержалась. Софи и Клер с удовольствием участвовали в пиршестве. Но как только внесли первое из праздничных блюд, я внутренне содрогнулась: это был салат из тертой моркови с соусом винегрет[6]. Любимое блюдо французских детей. С ужасом глядя на Клер, я увидела, что та смотрит на Жаклин, девочку постарше, которая явно ей понравилась. Жаклин взяла Клер под свое крылышко, помогла забраться на стул и теперь сидела рядом с видом благожелательного покровительства, свойственным старшим французским детям, когда за столом есть малыши.

Жаклин отправила в рот целую ложку тертой моркови. Клер ерзала на стуле, сложив руки на коленях. Жаклин зачерпнула побольше. Тут Клер с опаской взяла немного морковки, положила в рот и принялась рассеянно жевать. Другая девочка за столом что-то ей рассказывала. Клер заслушалась, широко раскрыв глаза и отправляя в рот одну ложку за другой! Когда она умяла пятую ложку, я расслабилась. Теперь даже Софи грызла самый крошечный кусочек, какой только нашла у себя на тарелке. Может быть, и правда, не стоит висеть у них над душой? К тому же за взрослым столом разговор принял довольно интересный оборот.

Гости наперебой обсуждали объявление, сделанное на этой неделе президентом Франции Николя Саркози. На пресс-конференции во время ежегодной сельскохозяйственной выставки в Париже он объявил, что начинает общенациональную кампанию по включению французской кухни в список Всемирного нематериального культурного наследия ЮНЕСКО. Возможно, в результате кампании французская кухня станет в один ряд с такими культурными сокровищами, как испанское фламенко и японский шелк.

Выступление президента вызвало настоящий фурор во Франции и за границей: может ли еда считаться «объектом культурного наследия»? Французское правительство думает, что может. И в подтверждение своей точки зрения организовало Миссию французской гастрономии и культурного наследия.

Мне все это казалось каким-то несерьезным.

– Неужели вы действительно считаете французскую кухню лучшей в мире? – спросила я соседа по столу. – А как же итальянская?

Тот раздосадованно ответил:

– *Mais non*! Дело не в том, лучшая это кухня или нет. А в том, что гастрономия – важнейшая часть культуры для всех французов.

– Но может ли еда быть частью культурного наследия? – усомнилась я.

Тут уж на меня обратились все взгляды.

– Не сам процесс принятия пищи, а отношение к еде, – вот что отличает французов, – пояснил мой сосед.

– И все равно, – не унималась я, – мне это кажется… немного надуманным. Почему вы все так одержимы едой?

Реакция была очень бурной. Громче всех был Хуго.

– Французская кухня – не только для гурманов. Она для всех! – заявил он. – Президент пытается доказать, что повседневная кухня тоже может быть искусством. Все во Франции обучаются этому искусству и умеют его ценить! *Il faut manger pour*

vivre, et non pas vivre pour manger! (Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть!) – торжествующе заключил он.

Должно быть, я выглядела растерянной, и Филипп шепотом принялся объяснять, что это цитата из пьесы Мольера.

– Но это не так! Вы-то живете, чтобы есть, – возразила я. – Посмотрите, например, чем мы сегодня занимаемся!

– Когда задействовано воображение и человек делает что-то действительно хорошо, это и есть искусство, – терпеливо объяснял Хуго. – Все что угодно может быть искусством. Например, сервировка стола. И он указал на наш стол.

– Стол действительно красивый, – согласилась я, заколебавшись. Вирджиния просияла. А я собралась с духом и продолжила: – Но вам не кажется, что ужинать вот так – это… м-м-м… мещанство?

– *Mais non!* – отрезал Хуго. – Мой отец был водителем автобуса! А я работаю в телефонной компании. Я вырос в самой обычной семье. Как и все мы, – он обвел рукой собравшихся.

Тут все гости прекратили разговоры и поддержали Хуго, пытаясь доказать мне, что хорошая кухня – удел не только обеспеченных людей. Должна признать, в их словах была логика. Вирджиния работала врачом-диетологом, Хлои – на фабрике, в отделе транспорта и доставки. Антуан имел небольшой бизнес – консультации по маркетингу для небольших компаний. Фредерик был менеджером в крупной корпорации по производству цемента, но, как и большинство друзей Филиппа, вырос в семье со скромным достатком. А родители Филиппа бросили школу еще подростками, чтобы работать в магазине у его деда. Его бабушка по материнской линии служила прачкой в отеле и таскала тяжеленные корзины с бельем, которое стирала, развешивала и гладила.

Я осознала, что сказала глупость. Но не успела слово сказать в свое оправдание, как Вирджиния заметила:

– Вообще-то это американцы – буржуи и снобы! У них только семьи среднего класса и богачи могут покупать качественные продукты и правильно питаться. Больше никто! Во Франции качественные продукты доступны всем – и бедным, и богатым. У нас гораздо больше равенства, чем в Америке! – торжествующе закончила она.

Это заявление всколыхнуло во мне накопившуюся ярость из-за проблем Софи в школе. Не сдержавшись, я выпалила:

– Да кому вообще нужна вся эта «высокая кухня»! Это же просто ужасно – заставлять всех так есть! У людей должен быть выбор!

– Какой выбор? – с улыбкой вмешался Антуан, самый близкий

друг Филиппа. – Не спорю, у американцев есть выбор, но что они выбирают? Какую-то кошмарную еду! Они совершенно не понимают, что, когда и как надо есть! Они часто едят в одиночестве. Результат известен всем.

Я замялась – отчасти потому что из сказанного Антуаном поняла не все. По-французски это звучало так: «*N'importe quoi, n'importe quand, n'importe comment, et souvent seuls*». Французское выражение «*n'importe*» трудно поддается переводу – это что-то вроде презрительного фырканья. Используется оно в самых разных ситуациях. Например, в значении «проехали, неважно», «ерунда» или даже «бредятина». Антуан имел в виду, что американцы едят пищу низкого качества в любое время дня и ночи и совсем не заботятся о манерах. Это задело меня за живое – я вспомнила все те снэки, которые Софи после школы, давясь, запихивала в рот в нашей замусоренной крошками машине, и макароны, которые я каждый вечер готовила ей на ужин.

А на меня уже обрушилась целая лавина остроумных реплик и каламбуров, которые мне было тяжело понять, не говоря о том, чтобы достойно ответить.

– Для американцев главное, чтобы еда была «удобной» (*une commodité*), – фыркнул Фредерик.

– Но едят они так, как будто им жутко неудобно (*incommode*), – рассмеялась его жена Хлои.

– Американцы считают, что глупо тратить деньги на еду, ведь в животе все равно все перемешается, – смеясь, добавила Инес.

– Настоящая проблема в том, что американцы едят как дети. Американская кухня слишком инфантильна, – сказала Вирджиния. Она прожила в Штатах несколько лет, а сейчас работала школьным диетологом. – В отношении еды американцы ведут себя как двухлетние дети, – продолжала она, – они едят, когда захотят, постоянно таскают что-нибудь из холодильника. Никакого самоконтроля: они не знают, как остановиться! А какие огромные порции! И нравится им «детская» еда: жирное, сладкое – все, что любят дети. Закончила она свою тираду уничтожающе: – У американцев вообще нет вкуса! Просто сравните: круассан и пончик!

Разумеется, ее выступление было встречено кивками и растерянными взглядами некоторых из гостей. («Что такое пу-у-ун-чик?» – шепотом спросил один мужчина у жены.) Я была центром этих нападок, чувствовала, что должна ответить, и, собравшись с духом, выпалила:

– А по-моему, вы слишком манерничаете за столом, и у вас слишком много строгих правил. Ну как можно ожидать, что все без исключения будут их соблюдать?

Все замолчали. К счастью, Филипп пришел мне на помощь. Он уехал из Франции почти пятнадцать лет назад и жил в разных странах. Уж его-то взгляд точно можно было считать объективным.

– У обеих культур есть свои плюсы, – утихомирил он нас. – Французы действительно питаются лучше, и французский подход логичен. Но невозможно насадить единые правила питания в такой молодой стране, как США, где живет столько совершенно разных людей! У американцев должна появиться своя гастрономическая культура, но на это требуется время. Во Франции она тоже возникла не сразу.

К счастью, прежде чем ему успели возразить, внимание переключилось на основное блюдо, которое только что принесли на детский стол. Хуго приготовил рыбу: дораду по-прованси с рисом. Все пошли смотреть, как едят дети (любимое занятие французских родителей). Я тоже стала наблюдать. Хуго раскладывал рыбу по тарелкам и раздавал их детям под восторженные возгласы.

К этому моменту Софи и Клер, кажется, прониклись атмосферой праздника. Клер, по-прежнему очарованная Жаклин, ела все, что оказывалось у нее на тарелке. Она даже поклевала очень странный гарнир – *crosnes*[7], разновидность клубневого овоща, похожая на гусениц. Софи между тем не могла похвастаться такими успехами. Она ела только рис, категорически отказавшись от рыбы, после того как попробовала крошечный кусочек. А когда ей на тарелку положили клубни, и вовсе выскочила из-за стола. Ей объяснили, что это французский деликатес, но она отказывалась вернуться на место (все это время я сгорала со стыда). Наконец уговоры подействовали, и она неохотно села. Взрослые тоже вернулись на свои места. Краем глаза я заметила, что Софи по-прежнему ничего не ест, но Филипп велел мне не дергаться.

– Не суетись, – шептал он, – будет только хуже, просто смотри и жди.

Он оказался прав. Минуты через две Софи расслабилась и съела немного рыбы – видимо, распробовала. Я тем временем обдумывала предыдущий разговор.

Я понимала, что Антуан прав. То, что французы едят каждый день, не слишком отличается от блюд, которые подают в лучших ресторанах. Взять хотя бы Бернис, соседку родителей Филиппа, которая почти никогда не покидала деревню и до сих пор вспоминает, какое это было счастье, когда у нее в доме сделали ремонт и положили плитку на земляной пол. Несмотря на очень скромные доходы, каждый день она готовит обед из трех блюд,

почти такой же, как у нас сегодня.

Мне вдруг стало стыдно, и я обратилась к Вирджинии.

– В моей стране почти никого не интересует «высокая кухня». Почему французы так одержимы гастрономическими изысками?

– Это не одержимость, мы просто получаем удовольствие! – рассмеялась она в ответ.

– «Высокая кухня» давно стала общим достоянием, – добавила Сильви, услышав наш разговор. – После Французской революции аристократы потеряли монополию на лучшую кухню и лучших поваров. Французская гастрономическая культура стала доступна всем.

– У революции были еще и экономические последствия, – вмешался Хуго. – Париж стал первым городом в Европе, где у среднего класса хватало средств, чтобы ходить в рестораны. Повара перестали зависеть от покровителей-аристократов и начали открывать свои рестораны, им пришлось соревноваться друг с другом за клиентов и репутацию. Французской кухней мы обязаны капитализму и конкуренции, из-за них все стали питаться лучше!

– На самом деле всем этим мы обязаны религии, – возразила Сильви. – В католических странах люди всегда больше интересовались едой. Французская кухня – она как причастие, только не в церкви. Это ритуал, церемония.

Тут уж я совсем растерялась. Может быть, я неправильно понимаю слово «*gastronomie*» – кухня? Мне всегда казалось, это что-то изысканное, дорогое, доступное лишь тем, кто может позволить себе роскошь. Ничего общего с интересующими меня питательной ценностью, пользой и доступностью продуктов.

– Думаю, мне было бы полезно узнать, чему французов учат в детстве. Может быть, расскажете о самых важных правилах питания, которым учат детей во Франции? – робко попросила я.

Мой вопрос привлек общее внимание.

– Мы учим детей тому, что еда – это удовольствие, – ответила Сильви.

– Учим говорить о еде, – добавил Хуго.

– Правильно вести себя за столом и наслаждаться хорошей едой с родными и друзьями, – дополнил Оливье.

– Это часть французской культуры, – вмешался кто-то еще, – дети должны научиться хорошо есть! – и все одобрительно кивнули.

Тем временем детям принесли салат и сыр, и я обрадовалась, увидев, как Жаклин кормит Клер крошечными кусочками козьего сыра. Как самая маленькая за столом Клер была в центре внимания, все старшие дети ее подбадривали. Софи, не желая

отставать от младшей сестры, робко ковыряла салат – я обратила внимание, что она выбирает самые маленькие листики, но даже пример других детей не мог заставить ее прикоснуться к сыру. Должна признать, общая картина действительно была идиллической – дети уплетают за обе щеки, а родители с одобрением за ними наблюдают.

После основного блюда детям разрешили выйти из-за стола, они убежали играть, пока не настало время десерта. Теперь темой стало обсуждение закуски – суфле из лобстера. Французы обожают говорить о еде на конкретных примерах. Но мой вопрос вскоре стал поводом для более абстрактной дискуссии. Что такое «французская гастрономическая культура»? Как объяснить это иностранцу? К концу вечера у друзей Филиппа был готов ответ.

Оказывается, в основе французской гастрономической культуры лежат три принципа. Когда на столе появился вкуснейший *bar de ligne* – морской окунь, мы сформулировали первый и главный из них: «*convivialité*» – дружеская атмосфера (в переводе с французского что-то вроде «совместного празднования», «дружеского общения»). Еда для французов всегда связана с общением. Люди всех возрастов обычно едят вместе, будь то дома с семьей или на работе с коллегами. Это воспринимается как само собой разумеющееся, никто не представляет себе, что может быть иначе. Французы никогда – *никогда* – не едят в одиночестве, если есть хоть какая-то возможность этого избежать. Людей, которые обедают вместе, называют «*convives*» («сосед по столу», а в буквальном переводе – «сожитель»). Поэтому, когда я рассказываю, что в Северной Америке люди часто едят одни за рабочим столом или перед телевизором (даже когда другие члены семьи дома), французы приходят в полное недоумение.

Convivialité (общение) – главное условие, которое помогает французам получать от еды такое удовольствие. Они остроумно шутят, переговариваются, обсуждают блюда – жизнелюбие французов, пожалуй, нигде не проявляется так, как за столом. Именно поэтому дети учатся есть с аппетитом и умеют подолгу сидеть за столом: для них стол – место, связанное с положительными эмоциями и общением. Именно за столом они узнают, как устроен мир (слушая разговоры родителей), учатся навыкам общения – как вести взрослую беседу, как спорить, чтобы не обидеть собеседника, учатся внимательно слушать.

У совместных обедов и ужинов есть еще одно преимущество: считается, что люди должны не только есть вместе, они должны есть одно и то же. Общая трапеза – это когда люди наслаждаются блюдами вместе, а не делают индивидуальный выбор: вот это я

буду есть, а это – нет. Социолог Клод Фишлер называет французский подход к питанию «общинным», а американский – «контрактным». Это также отличный способ научить детей познавать новое: они с гораздо большей охотой пробуют незнакомые блюда, если сначала их отведали взрослые. Поначалу из-за этой традиции у нас с Филиппом довольно часто возникали споры. Например, накануне вечером я предложила ему позвонить Вирджинии и Хуго и предупредить их о том, что едят и чего не едят наши дети. Мне казалось, что это позволит всем избежать неловкости за ужином. Но, по мнению Филиппа, это было бы верхом грубости. Его родители стали свидетелями этого спора. Мать Филиппа, разумеется, вмешалась.

– Гости обязаны быть благодарны хозяевам, – сурово заявила Жанин. – Предполагать, что какая-то еда может не понравиться, тем более еда, приготовленная специально для вас, – дурной тон! Она использовала выражение «*mal éduqué*» («плохо воспитанный»). Как только я его услышала, сразу поняла: спорить бесполезно. То, что моей потребности в автономии будет нанесен урон, что я считаю дурным тоном, когда человека заставляют есть то, что он не хочет, – не аргументы. Я, конечно, могла возразить, но не стала, так как знала уже, что вера моей свекрови в превосходство французского взгляда на мир непоколебима.

Когда подали сыр и салат, мы перешли ко второму принципу: «*le gout*» – вкус. Вирджиния принялась объяснять, почему так важен вкус пищи. Французы очень стараются и тратят много времени на то, чтобы еда была вкусной. Это касается даже питания для малышей. «*Bon gout*» («хороший вкус») – понятие, которое имеет более широкий смысл, чем собственно вкус хорошо приготовленной пищи, оно неразрывно связано с культурой и имеет большое значение. «*Bon gout*» для французов – всё, и снобизм тут ни при чем (или почти ни при чем). Для американцев эквивалентом «*bon gout*» могла бы стать цена или возможность выбора. Французы считают, что хороший вкус (и, следовательно, вкусная еда) – то, чему научиться совсем несложно, и он не является уделом гурманов. Хороший вкус доступен всем.

Порой мне сложно всерьез воспринимать эту одержимость хорошим вкусом. Но упорство, с которым родные и друзья Филиппа осуждают дурной вкус, – «*C'est du mauvais gout*» и «*Ça fait mal aux yeux!*» («дурной тон», «это режет глаз», то есть «не могу на это смотреть») – наводит на мысль, что для французов проблема вкуса действительно стоит остро. И поскольку французы очень чувствительны к вопросам хорошего вкуса, они склонны видеть прежде всего плохое. Они вечно перечисляют, что им в ком-то или в чем-то не понравилось. Для этого бесконечного нудежа есть

даже особое слово – «*râler*», которое можно перевести как «громкое и продолжительное ворчание, жалобы», что-то вроде нытья.

Но есть и положительный момент. Неотъемлемая часть французской культуры – постоянное стремление к совершенству. Люди не стесняются говорить друг другу, как можно улучшить ситуацию, кто и что делает не так. Со временем я поняла, что именно поэтому во Франции так много красоты: люди в открытую требуют соблюдения самых высоких стандартов в соответствии со своим представлением о хорошем вкусе.

Третий принцип французской культуры питания – система правил. Хуго объяснил, что во Франции питание регулируется общими для всех социальными нормами – «*les règles*». Они определяют: когда, где, сколько и как есть. Фактически эти правила – первое, с чем знакомятся дети еще до того, как научатся ходить, говорить и читать. Правила эти охватывают все аспекты питания, они лежат в основе общих ритуалов, которые соблюдают все французы.

Оказывается, слово «гастрономия» буквально означает «правила для желудка» (от латинских *nomos* – правила и *gastro* – желудок). Это не суровые предписания, а скорее привычки. После долгих споров гости Вирджинии и Хуго сформулировали чрезвычайно важное правило, без которого невозможно соблюдать все остальные:

Французское правило питания № 4

Еда – это общение. Ешьте хотя бы раз в день всей семьей за общим столом

Как вы понимаете, это правило идет вразрез с американскими представлениями о еде. Выходит, в питании гораздо важнее *как,* а не *что*.

Поразмыслив над услышанным, я начинаю понимать, почему во Франции и взрослые, и дети так охотно отзываются на приглашение к столу. Умение питаться правильно, хороший аппетит являются положительными «побочными эффектами» правила № 4 – ведь дети гораздо легче учатся всему новому на примере взрослых.

…Тем временем приближалась полночь. Уже несколько часов как я потеряла из виду Софи и Клер, лишь слышала их смех и разговоры в соседней комнате. Муж заглядывал к ним и сообщал, что с ними все в порядке. Когда хозяйка объявила десерт, все

дети тут же бросились к столу. Обычный шоколадный мусс с малиновым соусом – и в комнате на целых пять минут воцарилась благословенная тишина.

Попивая кофе с маленькими круглыми печеньями *mignardises* (их часто подают в завершающей части ужина), я смотрела на детей и поражалась тому, как замечательно прошел вечер. Никогда прежде я не видела, чтобы дети ели с таким аппетитом и удовольствием. Софи и Клер попробовали кучу новых блюд и почти не ныли, что совсем на них не похоже. Никого не заставляли и не уговаривали. Никакой суеты, принуждения и капризов. Больше всего меня поразило то, что все вокруг считали это нормальным!

Было уже за полночь. Немного кружилась голова от усталости, а может от сидра, который подали после десерта. То, что я услышала за ужином, произвело на меня сильное впечатление. Я поняла что для французов есть вкусно и есть вместе – то же самое, что для канадцев – смотреть хоккей: повседневное, живое проявление причастности к национальной культуре.

– Поняла! – радостно воскликнула я, обращаясь к хозяевам. – Если американцев спросить, что именно лучше всего символизирует их культуру, большинство наверняка ответит: «автомобиль». А для французов это обеденный стол!

Мои слова были встречены возгласами одобрения. Мы, улыбаясь, переглядывались, забыв о недавних разногласиях. Хозяева и гости были довольны: им удалось объяснить иностранке, что такое французская гастрономическая культура. И я была счастлива – прежде всего потому, что мне наконец удалось сказать что-то остроумное по-французски.

После того вечера я поверила в мудрость французского подхода к детскому питанию. То, что еще пару месяцев назад казалось невероятным (научить моих детей «есть по-французски»), теперь выглядело осуществимым. Оставалось выяснить все прочие французские правила питания и применить их в нашей семье.

Мне не терпелось начать.

Глава 5
Я выхожу на тропу войны
Как не нужно учить детей есть всё

Dans un petit jardin, tout rond, tout rond, tout rond,

Il y a des poireaux, des carottes, des radis, des tomates, des pommes de terre,

Et une petite rivière qui coule, qui coule, qui coule!

В маленьком саду

Растут порей, морковь, редис, помидоры, картошка

И бежит-бежит-бежит ручеек!

Французская детская песенка

Традиционно поздние ужины во Франции имели одно неудобство: мои дети ложились спать позже обычного, но утром, к сожалению, просыпались, как всегда, рано. Клер с Софи заснули накануне после полуночи, а в семь утра уже не спали. Недосып производит на детей иное действие, чем на взрослых: я была вялой, а девочки возбужденными и активными. День обещал быть очень долгим.

Сидя на холодной кухне, ежась от сквозняков, я снова стала сомневаться в своей пищевой авантюре. Вчера вечером все казалось таким простым. Я наконец-то начала понимать, что такое французская гастрономическая культура, и многие вопросы отпали сами собой. Полная энтузиазма, я искренне захотела изменить поведение детей за столом. И даже робко поделилась своим намерением с друзьями Филиппа. Они обрадовались, надарили нам кулинарных книг, провожали словами одобрения и поддержки.

Бледно-серым утром все выглядело иначе. В голову

приходили одни опасения: у меня нет времени, слишком дорого, ничего не выйдет, ведь американцы и французы слишком разные. Весь мой энтузиазм куда-то испарился.

Тем временем Софи и Клер разложили на полу в гостиной подаренные нам кулинарные книги. Они раскрыли одну из них, а я наблюдала за ними. Рецепты в книге и правда были интересные: коктейль из йогурта и авокадо, чипсы из репы, запеченные в духовке, пироги с помидорами или клубникой. Был даже раздел для младенцев с рецептами простых супов, которые можно пить из бутылочки: «мое первое красное пюре» из помидоров и фенхеля, «первое желтое пюре» из кукурузы с курицей. Больше всего мне понравилось «мое первое зеленое пюре» – из горошка с мятой и листьями шпината. Даже фотографии в этой книге были подобраны с пониманием, авторы учли особенности детской психологии. Дети с удовольствием разглядывают фотографии, на которых видят других детей. Почти на каждой странице этой кулинарной книги были картинки: счастливые дети с аппетитом едят и даже сами готовят. Блюда на картинках тоже выглядели аппетитно и забавно: овощи и фрукты, например, разложены в виде мордочек или фигурок – одновременно и смешно, и изысканно; в супе плавают маленькие фигурки, такими же украшены пирожные. Клер быстро сообразила, что к чему, и принялась выискивать крошечные фигурки на каждой странице, с гордостью тыча в них пухлым пальчиком. Самый большой интерес вызвали, разумеется, десерты и полдники.

– Что вам понравилось больше всего? – спросила я. Софи выбрала *palets choco-raisins* – шоколадные вафли с кусочками кураги, миндаля, изюма и фундука. Зная ее ненависть к орехам, меня это удивило. Еще больше удивил выбор Клер: она предпочла любимое блюдо всех французских детей – *gâteau au yaourt* (йогуртовый торт), что-то вроде кисловатого бисквита. Рецепты в книге были простыми: моя свекровь, например, делает такой торт меньше чем за десять минут.

Я пообещала девочкам, что после обеда мы приготовим десерты, которые они выбрали, а пока уговорила Филиппа отвести их поиграть к Мари. Мне нужно было время, чтобы подумать. Когда они ушли, села за стол с чашкой крепкого кофе и просмотрела одну за другой все книги. Среди них были кулинарные – их я отложила в сторону. Гораздо больше меня интересовало, что пишут о детском питании. Вирджиния и Хуго дали мне несколько книг, написанных врачами, диетологами, психологами и социологами. Пролистывая их, я обратила внимание на термин «*aliment*». Такого слова я не слышала, поэтому заглянула в словарь. Вообще-то «*aliment*» означает «еда»,

как и «*nourriture*», однако есть нюансы. Значение слова «*nourriture*» легко объяснить – оно похоже на английское «*food*» – «пища, которую мы едим», а со словом «*aliment*» все несколько сложнее.

В поисках объяснения я наткнулась на цитату одного из самых известных французских диетологов XX века Жана Тремолье. По его словам, «*aliment*» – не просто питательные продукты, это то, что может удовлетворить и аппетит, и эмоциональный голод. То, что питает нас не только физически, но и психологически. Итак, слово «*aliment*» правильнее переводить как «питание».

Тут меня осенило: питание – не просто еда. Это все, что утоляет наш голод и кажется аппетитным. Порой то, что считается съедобным в одной стране, не является таковым в другой (например, лягушачьи лапки).

Я вспомнила фразу, которую услышала накануне вечером, правда, я ее тогда не поняла. Вирджиния заметила: «Приходишь в супермаркет в США, а там вообще невозможно купить нормальной еды!» Мне показалось, что она говорит ерунду. Теперь же все встало на свои места. Действительно, в американских супермаркетах не так уж много продуктов, которые французы считают едой – *aliment* (с точки зрения традиционной французской кухни). Вспоминается, как пуритане в Новом Свете в первую зиму чуть не умерли с голоду, потому что не видели (или не захотели увидеть), сколько вокруг съедобных растений, хоть и не знакомых? Так и для Вирджинии вся обработанная пища, все полуфабрикаты, которыми заставлены полки магазинов в Америке и Канаде, не были настоящей едой.

Наконец-то я поняла: чтобы научить детей «есть по-французски», мало научить их просто есть овощи. Нужно изменить всю систему питания, психологическое и эмоциональное восприятие как процесса приготовления пищи, так и ее употребления. Осознав это, я растерялась. Ведь мне казалось, что сражаться придется лишь с плохими привычками детей, а теперь выясняется, что главные противники – прежде всего мои собственные привычки: то, как я сама готовлю и ем.

Задача оказалась не такой простой, ведь проводить время у плиты я не любила. Прибегая домой с работы, пыталась второпях соорудить что-то вроде ужина. Приготовление еды ассоциировалось у меня со стрессом и спешкой. Правда, так было не всегда. Пока не появились дети, мне действительно нравилось возиться на кухне, хотя я умела готовить не больше десяти блюд. Но с рождением детей жизнь наполнили стрессы и хаос, я стала использовать еще более ограниченный набор продуктов, да и готовила гораздо реже. Мысль научиться делать какие-то новые

блюда, перешагнуть через усталость, чтобы изменить стиль питания всей семьи, не слишком радовала. Снова возникли сомнения. Я свалила книги в угол и решила заняться обычными делами, надеясь, что все забудут о моем вчерашнем обещании.

Но нет. Не успела я закрыть книги, как раздался телефонный звонок. Звонила мама Филиппа.

– Как прошел вчерашний ужин? – спросила она. Я не знала, что ответить, а Жанин, не дожидаясь ответа, продолжала: – Я только что говорила с Филиппом, он рассказал о ваших вчерашних занимательных беседах. Интересовался, нет ли у меня каких-нибудь кулинарных книг для тебя. Одна есть – я по ней готовила, когда Филипп был маленький.

– Отлично! – выпалила я, стараясь, чтобы мой голос звучал бодро. – Я очень хочу заглянуть в эту книгу.

Повесив трубку, я почувствовала себя загнанной в угол. С момента нашего приезда я ощущала давление со стороны родственников Филиппа. Его родителям не нравилось, как едят их внуки. Недавно мы вместе ходили в ресторан – это была настоящая катастрофа. Мы пришли в 19:30 (очень рано, по французским меркам), чтобы занять столик с видом на море в единственном прибрежном ресторане. Девочки устали и проголодались, поэтому нам были обеспечены нытье и капризы, а следовательно, неодобрительные взгляды посетителей за соседними столиками и даже официанта. Мать Филиппа считала, что Софи должна поесть рыбы (я тайком заказала для нее тарелку макарон без всяких добавок – на всякий случай). К счастью, сначала принесли макароны. Стараясь ни с кем не встречаться взглядом, я достала из сумки пармезан – ведь Софи ни за что не станет есть макароны без сыра, – хотя знала, что никто, кроме меня, не считает это нормальным.

Когда принесли рыбу, Софи надула губки и покраснела – я была уверена, она вот-вот разревется и тихонько попросила официанта принести кетчуп, не обращая внимания на презрительный взгляд, брошенный в мою сторону. После того как рыба утонула в кетчупе, Софи начала есть. Мать Филиппа, не стесняясь, высказала свое неодобрение: – *La méthode américaine*. «Американский метод» обычно выражал ее крайнюю степень пренебрежения. Родители, поливающие рыбу кетчупом, – плохие родители, потакающие капризам ребенка. Она считала, что таким образом я убиваю еще незрелые вкусовые рецепторы Софи. О да, я знала, что все они (включая официанта) обо мне думают: ее дети никогда не научатся есть как следует!

Нет, определенно, моим девочкам нужно было менять свои привычки. Они уже достаточно большие и наверняка чувствуют

всеобщее неодобрение, хоть и не понимают его причину. Они должны научиться есть как французские дети. Ведь если мы останемся во Франции, и они не научатся есть правильно, это помешает им стать полноценными членами общества. Теперь я как никогда раньше чувствовала ответственность за питание своих детей.

Еще сильнее мне захотелось научить их питаться правильно после того, как я прочитала о связи питания с успехами в школе, коэффициентом интеллекта и состоянием здоровья. Дети, которые ели больше овощей и питались сбалансированно, лучше успевали в школе. У них был выше IQ, продолжительность жизни, ниже вероятность ожирения и проблем со здоровьем. Узнав об этом, я твердо решила: нужно срочно что-то менять в питании наших девочек.

К тому времени в школе и детском саду ситуация налаживалась. Софи и Клер стали лучше есть и пробовали новые блюда. Более того, там они ели то, от чего отказывались дома. Клер почти всегда полностью съедала все, что ей давали в саду, рассказывали мне довольные ею воспитатели. А Софи переняла французскую привычку докладывать после школы, что сегодня было на обед. Она с удовольствием рассказывала о салате из тертой моркови (правда, на другие любимые блюда французских школьников, например редиску, по-прежнему отказывалась даже смотреть). Много новых продуктов появилось в ее рационе, после того как она начала ходить в гости к Мари. Вид Мари, с удовольствием уплетающей зеленый салат и чечевицу, оказывал на Софи поистине волшебное действие. Если она оставалась у них на ужин, Сандрин мягко уговаривала ее пробовать все, что стояло на столе.

Мы были готовы изменить культуру питания в нашей семье. До Рождества оставался всего месяц, и мне хотелось, чтобы праздничный семейный ужин – первый после переезда во Францию – вызвал у всех лишь положительные эмоции. Французы ждут рождественского ужина, как американцы – Суперкубка: это самое важное событие года. К тому же я знала, что на ужине будут присутствовать как минимум тридцать наших родственников из разных регионов Франции. Мне хотелось, чтобы у родных Филиппа осталось хорошее впечатление о наших детях, а значит, девочки должны будут вести себя за столом так, как это принято во Франции.

Проблемой было мое незнание, как это сделать. Никто не разъяснил мне правила, ни у кого не было готовой схемы. Может быть, в книгах, которые дала мне Вирджиния, найдется что-нибудь на эту тему? Ведь есть же в американских книгах по

воспитанию целая куча рекомендаций (которые мне никогда не удавалось применить). К вечеру я проштудировала все книги Хуго и Вирджинии. Правил не было. Видимо, они настолько очевидны, что никому даже не приходит в голову о них писать.

Значит, придется выработать свой план. Пойти путем проб и ошибок, испытывая его на собственных детях.

Мне понадобилось несколько дней, чтобы составить этот план.

Для начала я вспомнила все, чему уже научилась. Чтобы понять отношение французов к еде, необходимо уяснить несколько общих правил. Это не конкретные рекомендации, а скорее базовые принципы и привычки. Я решила записать их, чтобы не забыть. Взяла чистый лист плотной бумаги из набора для рисования, села и начала писать.

Итак, вот правила, которые я уже знаю.

Правило № 1

Родители, вы отвечаете за «пищевое» воспитание и образование своих детей!

Правило № 2

Еда – не игрушка, не приз, не средство утешения или переключения внимания

Правило № 3

***Что** есть и **когда**, решают родители. Дети едят то же – никаких специальных блюд*

Правило № 4

Еда – это общение. Ешьте хотя бы раз в день всей семьей за общим столом

Получился краткий обзор всего, что я узнала.

Но у меня все еще было множество вопросов. В том числе и такой: есть ли связь между пищевыми привычками детей и стилем воспитания? Во Франции авторитет родителей непререкаем. Примеров тому множество. Французские дети терпеливо сидят за столом и ждут, пока всем положат еду. Они послушно пробуют новые блюда, проявляя искреннее любопытство. Никогда не устраивают истерику за столом. И, самое удивительное, – не мешают взрослым. Когда во Франции мы садимся за стол с детьми, взрослым – о чудо! – удается нормально пообщаться.

Правда порой французы насаждают родительский авторитет старомодными авторитарными методами, которые не

вписываются в мой подход к воспитанию. Помню один крайне огорчивший меня случай, произошедший с Софи в начале года. Мы собрались на небольшой семейный праздник в доме родителей Филиппа. Подали аперитив. Дети в предвкушении крутились у стола, не осмеливаясь попробовать угощение, выставленное на подносах. Софи не удержалась и схватила крекер. Потом еще один, и еще… набила полный рот. Заметив это, моя свекровь дважды сделала ей замечание, но предупреждения не подействовали, и она у всех на глазах сильно ударила ее по руке. Софи выбежала из комнаты в слезах; окружающие при этом делали вид, что ничего не произошло.

Большинство гостей сочло поведение моей свекрови вполне уместным: ведь Софи нарушила правила, и обязанность Жанин (как взрослого человека, стоявшего рядом, и хозяйки дома) – приструнить ее. Когда французы наказывают своих детей на публике, это не воспринимается как унижение (хотя я чувствовала себя униженной, и Софи тоже). Французы твердо настроены научить своих детей дисциплине и рассчитывают на понимание других взрослых в этом вопросе. В Северной Америке проявлять твердость к детям в присутствии других людей не принято, а в некоторых случаях применение физических методов даже запрещено законом. Во Франции ситуация противоположная: даже абсолютно незнакомые люди могут сделать вашим детям (и вам!) замечание, демонстрируя свое неодобрение их поведения в общественном месте. Они уверены, что поступают как ответственные взрослые.

Этот контраст меня поразил. Американские родители нередко начинают паниковать, если их дети плохо ведут себя на публике. Часто нам становится очень стыдно, и мы стараемся положить конец подобному поведению как можно скорее. Лично я всегда боялась, что не сдержусь и устрою скандал: мне очень не хочется, чтобы окружающие считали меня злой (то есть плохой) матерью. Из-за этого я уступаю детям, когда, очевидно, не следовало бы этого делать. Французы, напротив, чувствуют себя обязанными отчитывать своих детей при всех, и окружающие полностью их поддерживают. Элиза, моя подруга-француженка из Ванкувера, однажды описала ситуацию, заставившую ее понять, что французский стиль воспитания детей совершенно неприемлем в Северной Америке. На детской площадке – вскоре после того, как они переехали в Канаду, – шестилетний сын мешал ей разговаривать с матерью другого ребенка. Элиза повернулась и строго отчитала его. «Тут я почувствовала, – вспоминает она, – как вокруг воцарилось ледяное молчание. Я увидела, что другие матери смотрят на меня огромными глазами.

Лишь тогда до меня дошло: то, что во Франции считается нормальным, с американскими родителями не пройдет».

При этом французских родителей нельзя назвать чрезмерно авторитарными. Они строги, но ласковы. И каким-то волшебным образом добиваются того, что их детям совершенно не свойственны невежливость и упрямство, которые я наблюдаю у своих девочек и у детей моих друзей из Америки. Так что дело не только в том, что у французов другая гастрономическая культура. У них в принципе другой подход к воспитанию детей.

Родители во французской семье всегда главные. На меня этот факт производит неизгладимое впечатление, потому что в нашей семье я порой перестаю понимать, кто же главный. Я часто упрашивала детей сделать то, что мне нужно. Французы никогда этого не делают. Я лебезила перед детьми, французы – никогда. Я умоляла, грозила, сулила в награду молочные реки. Французы никогда до этого не опускаются (по крайней мере я этого ни разу не видела). Они спокойно и строго (но, как правило, ласково) объясняют своим детям, что нужно сделать, и недвусмысленно дают понять, кто в доме хозяин. И дети слушаются как по волшебству.

Как французам это удается? Они предъявляют к детям более высокие требования, позволяют им меньше и ведут себя строже. Они не романтизируют детство. И не питают иллюзий по поводу ранней стадии развития ребенка, которую американцы считают возрастом невинности и творчества. Наверняка вы знаете матерей, которые мечтают сделать из своих детей скрипачей-виртуозов и не остановятся ни перед чем, чтобы достичь цели. Француженки примерно такие же, но повернуты они на другом – воспитать детей с идеальными манерами.

Французы считают, что мир создан взрослыми и для взрослых. В этом мире детям редко идут на уступки. Французы одевают детей, как маленьких взрослых: обычно в пастельные, приглушенные тона. Девочек в розовом здесь можно увидеть не чаще, чем женщин в розовом. Мебель в детской – миниатюрная копия взрослой мебели: никаких розовых двухэтажных кроватей для принцесс со встроенной горкой и горшков в виде королевского трона. Считается, что в общественных местах дети должны вести себя тихо. Детей не поднимают на пьедестал. Ребенок не становится центром каждого сборища.

Так что взгляды моей свекрови абсолютно типичны для французских родителей. С точки зрения Жанин, главная задача ребенка – вести себя прилично, а главная задача родителей – научить этому ребенка. Такой подход старомоден, он основан на принципе: «детей должно быть видно, но не слышно». Но и мои

ровесницы во Франции ждут от своих детей сознательного поведения. Во французском языке есть слово «*sage*» – «мудрый», но оно означает также «послушный», «воспитанный». За столом правила должны соблюдаться неукоснительно. Самая лестная похвала, которую можно было услышать в конце обеда от моей свекрови: «Девочки, как же тихо вы сидели – ни слова не произнесли!» Правда, детям постарше говорить позволено, но лишь в том случае, если им есть что сказать. Вмешательство во взрослые разговоры абсолютно недопустимо, никто не делает скидку на то, что «дети – это дети».

До переезда во Францию я считала, что такой подход к воспитанию давно устарел. Но, прожив здесь несколько месяцев, поняла, что глубокая уверенность французов в необходимости хорошего воспитания объясняется тем, что они иначе воспринимают детство.

Я поняла это, когда искала для наших девочек детские книжки на французском языке. Мне хотелось уютно устроиться на диване с Клер и французской версией «Кролика Питера»[8] или «Винни-Пуха». А с Софи мне не терпелось начать читать детскую классику. Интересно, какие книги во Франции так же популярны, как наши «Ани из Зеленых мезонинов»[9] или «Великолепная пятерка»[10]? В детстве я их обожала.

Но книги, которые посоветовали мне друзья и родственники Филиппа, оказались куда менее невинны по содержанию. «Маленького принца» мои дочери вообще не поняли. «Бабар»[11] перепугал их до смерти – на первых же страницах этой книги убивают мать слоненка, да и вся эта история с колониальным уклоном показалась мне расистской. Многие другие книги, которые нам советовали, имели, на мой взгляд, слишком жестокие и мрачные сюжеты. В итоге нашим любимцем стал «Барбапапа»[12], но я-то надеялась найти совсем другое.

Твердо решив купить детям что-нибудь из французской детской классики (должна же она существовать!), я отправилась в деревенский книжный магазин. Озадаченный продавец не сумел мне помочь. Предусмотрительно посоветовавшись с Филиппом, я знала, что спрашивать – *les grands classiques* (классику) и *les contes des fées* (сказки). Каково же было мое удивление, когда мне предложили французские переводы сказок Ганса Христиана Андерсена, братьев Гримм и «Пеппи Длинныйчулок». Ничего типа нашей «Матушки Гусыни» не нашлось. Французские дети не читают стихи, а поют песенки. Слушать, как Клер поет нестройным хором со своими двоюродными сестрами «Братец Жак», было очень умилительно, но песенки не могут заменить книги, которые, как я считаю, должны читать дети.

Однажды вечером я попыталась обсудить это с отцом Филиппа.

– У меня на родине, – начала я издалека, – детство воспринимается как время невинности. У нас очень много книг про волшебство и всякие чудеса. А вот у французов таких книжек, кажется, нет.

– Разве дети невинны? – ответил Джо довольно резко, хотя обычно это было ему несвойственно. – Они же как маленькие зверушки. Если их не воспитывать, они никогда не научатся нормально себя вести!

Это означает, что мой стиль воспитания резко отличается от того, что принят в других семьях в нашей деревне. В гостях я замечала, что детских игрушек во французских домах намного меньше, чем в американских (и уж точно меньше, чем в нашей игровой комнате в подвале, заваленной всякими детскими штуками до потолка). Кроме того, французы практически не принимают участия в детских играх. Я замечала это и на площадке в нашей деревне, и в Париже, когда мы ездили к моей золовке Веронике, – это бросается в глаза. В Канаде родители неотступно следуют за своими малышами, держась на почтительном расстоянии, помогая им забираться на горки и все время улыбаясь. Во Франции матери располагаются на ближайшей скамейке и открывают принесенную с собой газету или журнал. Сразу ясно: детские игры не для них.

Более того, слишком тесное общение с ребенком не одобряется. Я часто слышала от деревенских матерей распространенное замечание – «мать-служанка». И была уверена, что за спиной меня называют именно так. Родственники Филиппа были очень удивлены и даже встревожены, когда после рождения Софи я буквально не отходила от нее: слишком много, по их мнению, носила на руках, кормила по первому требованию и даже спала с ней в одной постели (что совершенно недопустимо!).

У французов свои способы проявления любви. Они проводят с детьми много времени по вечерам и в выходные. Намного чаще общаются семьями: в гости зовут всех – от самого младшего до самого старшего члена семьи. Даже те матери, которые работают полный день, готовят детям домашнюю еду. Меня поражает, как им удается соорудить потрясающий обед буквально за несколько минут: они как ракета летают по крошечной (по моим представлениям) кухне. Их невозможно застать врасплох. Так как они считают еду очень важной, у них все прекрасно организовано для ее приготовления. Они очень креативны – постоянно придумывают разные способы, как дать ребенку попробовать что-

то новое, предлагают ему целые букеты вкусов. Французские матери считают одной из главных своих задач научить детей «пробовать все» – для них это не менее важно, чем умение читать и говорить. У них есть свой стиль воспитания – они властные, но заботливые родители.

Я поняла, что французский подход предотвращает застольные сражения между родителями и детьми. На первый взгляд, методы французов кажутся жестокими: много правил и мало выбора. На самом деле все наоборот. Есть ряд твердых правил и режим питания, которые соблюдают все, в том числе родители. Места для споров и перетягивания каната просто не остается, поэтому никого не приходится заставлять. При этом французские дети прекрасно себя чувствуют. Их родители следят, чтобы еда была вкусной и доставляла удовольствие, поэтому дети с нетерпением ждут, когда можно будет что-нибудь съесть, и с радостью бегут к столу.

А в нашем доме режим не соблюдался и правил не было. Не знаю, почему я так себя вела и как описать свой подход к воспитанию. Моя родительская философия основывалась на обрывках идей из книг по «естественному родительству». В них написано, что между детьми и родителями должна формироваться эмоциональная привязанность. Все, что может нарушить эту привязанность, плохо сказывается на психическом здоровье ребенка. Только сейчас я всерьез задумалась над этим. И поняла, что на практике это выглядит так: я не хотела ссориться с детьми из-за еды или чего-то еще, потому что боялась нанести им травму или ослабить нашу связь. Стоило мне записать эти слова на бумаге, тут же стало понятно, что логики здесь нет. Однако способность логически мыслить покинула меня уже несколько лет назад – из-за хронического недосыпа после рождения детей.

«Может быть, – подумала я, – пора пересмотреть свое увлечение теорией привязанности? В том числе и наше отношение к детским «почемучкам». В основе моих весьма туманных представлений о «естественном родительстве» лежало убеждение, что дети должны научиться критически мыслить. Я очень хвалила Софи, когда та задала свой первый вопрос «почему?» Мы поощряли ее любознательность, и этим «почему» не было конца.

– Почему Софи «почемучкает» абсолютно по любому поводу? – однажды не выдержала мама Филиппа.

– Я учу ее мыслить критически и спорить, – ответила я.

– Но дети не должны спорить с родителями! – отрезала Жанин, не скрывая раздражения. – Если есть правила, то их нужно просто выполнять. Без вопросов и споров. Особенно в

отношении еды!

Я отмахнулась от нее, но позже, вспомнив наш спор, засомневалась. Что если Жанин права? Я всячески поощряла детей выражать свое мнение, но своими «почему» они оспаривали родительские приказы и вертели нами как хотели – особенно за столом, причем с самого раннего детства. Мы ели на бегу – утром, перед тем как выбежать с детьми из дома, или вечером, сразу после работы. Замотанная и уставшая, я обычно не спорила, когда дети отказывались есть то, что я приготовила, и тут же предлагала что-то другое. В результате они перешли на хлеб с маслом и макароны. И поняли, что *они*, а не я, *решают*, что им есть.

Согласно французской теории воспитания все это не имеет никакого отношения к «естественному родительству». Это обычное попустительство. Французы считают, что, пока дети не достигли «разумного возраста» («*l'âge de la raison*» наступает в семь лет), им не надо позволять самостоятельно принимать решения по многим вопросам, особенно относительно еды. Это заставляло задуматься: почему я так легко уступала требованиям своих детей? Неужели дети для меня – центр Вселенной? Или я просто замотанная и безвольная мать?

Печальные перспективы моего подхода к воспитанию открылись мне, когда наши знакомые – британская супружеская пара – купили старый особняк по соседству и стали приезжать во Францию на лето. Они тоже позволяли своему четырехлетнему сыну есть все, что вздумается, считая, что детям свойственна некая «внутренняя мудрость», со временем сын сам сделает выбор в пользу сбалансированной пищи. Некоторое время их ребенок жил исключительно на молочных продуктах и белом хлебе, потом заболел анемией и даже попал в больницу. Он быстро выздоровел, но деревенские сплетники еще долго обсуждали эту историю. Она подтверждала уверенность французов в том, что англичане и американцы – ненормальные, больше того, садисты, отказывающиеся есть нормальную еду и давать ее детям.

Мысли обо всем этом порядком меня утомили. Я всего лишь хотела, чтобы мои дети питались лучше, а в итоге столкнулась с разницей французского и американского менталитетов во взглядах на родительство, воспитание и заботу о детях. Я задавала себе один и тот же вопрос: нужно ли *мне* вести себя как французские матери, если я хочу, чтобы мои дети ели так же хорошо, как французские дети?

Я боялась, что у меня ничего не выйдет, но все же решила попробовать. Повесила список правил на дверцу холодильника. Вечером муж, увидев его, скептически поднял брови:

– Что это? – удивленно спросил он.

– Помнишь тот ужин? – ответила я. – Хочу понять, как заставить девочек есть так же хорошо, как французские дети.

– Как-то слишком сурово, – запротестовал Филипп, явно не одобряя мою идею.

– Но мы же во Франции! – возразила я. – У французов на все найдутся суровые правила.

– Но я хочу есть с удовольствием, да и девочки, уверен, тоже. Ты что, собираешься ввести все эти правила сразу? Еда должна быть в радость, правила тут ни при чем, – настаивал он.

Его возражения заставили меня усомниться, на верном ли я пути. А до Рождества оставался всего месяц. Я решила, что девочки просто обязаны изменить свои привычки в еде, причем как можно быстрее. Поэтому, не обращая внимания на мнение Филиппа, я перешла к следующей части своего плана. Мне нужно узнать, как питаются маленькие французы, какие мысли и чувства вызывает у них еда.

К счастью, проводить собственное научное исследование мне не пришлось. Двоюродная сестра Филиппа Кристель работала *puéricultrice* – это что-то среднее между детской медсестрой и воспитательницей в яслях. Я позвонила ей. Кристель заинтересовалась и дала кучу отличных подсказок. Оказывается, существует множество исследований на эту тему, еще в XIX веке Франция стала одной из основоположниц науки об уходе за детьми (*puériculture*) и до сих пор сохраняет мировое лидерство в этой области.

Кристель рассказала мне о французском социологе Клоде Фишлере, посвятившем тридцать лет жизни изучению пищевых привычек и предпочтений. Вместе с американским исследователем Полом Розеном из университета Пенсильвании Фишлер опросил 7000 человек во Франции и США об их предпочтениях в еде, наблюдал за детьми и их родителями во Франции. Это было то, что мне нужно!

Прочитав исследование Фишлера, я нашла подтверждение своим догадкам: французские школьники отвечали, что любят разнообразную пищу, а в списке любимых продуктов у них чаще были овощи. Несколько важных принципов я узнала из ответов на вопросы, которые Фишлер задавал детям (пытаясь выяснить, насколько хорошо они понимают принципы здорового питания). Любопытно, что некоторые из них были прямой цитатой из высказываний родителей Филиппа: «нужно попробовать всего понемногу», «ничего страшного, если изредка съедать что-то вредное». Дети прекрасно знали, какие продукты считаются полезными, а какие вредными, и почему. Конечно, как дети во

всем мире, они любят пиццу, сладости, кетчуп и газировку, но едят все это в умеренных количествах – как их родители.

Исследования Фишлера, посвященные взрослым, подтвердили мою догадку. Американцы слишком озабочены вопросами здоровья: когда их спрашивали о еде, они прежде всего говорили о калориях, питательной ценности и диете. Французы, напротив, почти никогда не упоминали об этом, если их просили рассказать, какие ассоциации у них вызывает слово «еда». Для них еда связана с удовольствием, приятными вкусовыми ощущениями, общением, весельем, культурой и национальными особенностями. В одном из самых интересных своих исследований Фишлер показывал французам и американцам картинку с изображением шоколадного торта и просил назвать первое слово, которое приходит им в голову. Американцы чаще всего отвечали: «чувство вины». Французы – «праздник».

Но как французские дети усваивают эти идеи? Отчасти это происходит благодаря тому, что они проводят много времени за столом с родителями, а главная тема застольных разговоров – естественно, еда. Традиция семейных обедов во Франции живет и процветает. С двенадцати до двух магазины закрыты – все должны пойти домой пообедать. Опросы, проведенные во французских семьях, показали, что все дети во Франции обедают, сидя за столом, и обед состоит из трех блюд. Больше половины детей делают это в школе: днем у школьников есть двухчасовой перерыв: они должны успеть поесть (на это отводится не менее получаса) и переварить пищу (за время полуторачасовой перемены). В результате школьный день во Франции длиннее, он обычно заканчивается в 16:00–16:30 (время традиционного полдника – *goûter*). В 19:00 магазины закрываются, чтобы все успели домой к ужину, который по традиции начинается в 19:30–20:00. А в 21:00–21:30 дети обычно ложатся спать.

Итак, почти все дети во Франции каждый день ужинают дома и сидят за столом всей семьей. А в Америке лишь 40% подростков и 55% детей младше одиннадцати лет ежедневно ужинают с семьей. Каждый третий ребенок ужинает с семьей меньше трех раз в неделю.

Французские семьи едят вместе почти 365 дней в году. Есть возможность научить ребенка правильно питаться, не правда ли! И главное, чему учатся французские дети во время этих ужинов, – пробовать новое. Французы любят разнообразие, это влияет на их меню. Дети вырастают и ведут себя так же, как их родители, даже в мелочах. «Яблоко я уже ела вчера, сегодня буду персик», – говорила моя свекровь, выбирая фрукты на десерт. «Курицу на

этой неделе мы уже ели, больше не будем», – рассуждала она, думая, что приготовить на обед. Эти примеры подсказали мне пятое правило питания для детей.

Французское правило питания № 5

Разнообразьте меню. Не готовьте одно главное блюдо чаще раза в неделю

Привычка французов питаться разнообразно прослеживается во всем. В начале каждой недели родители изучают школьное меню. И не только для того, чтобы узнать, чем будут кормить их детей – они не хотят готовить то же самое дома. (Вероника рассказывала, что в их парижской школе родителям присылали рекомендации по составлению меню домашнего ужина!) Когда родители Филиппа гостили у нас в Ванкувере, я быстро поняла: они ждут, что на столе каждый раз будет что-то новенькое (и я поставила рекорд: три недели готовила разные блюда, пока моя фантазия не иссякла). Единственным исключением был завтрак: почти всегда одно и то же – сок, кофе или чай (детям – молоко), пшеничный багет, масло, джем или мед. Есть некое противоречие – булки и сладкое на завтрак и здоровое питание весь оставшийся день, но, должна признать, что кусочек свежего багета со сливочным маслом и медом – просто волшебное средство от плохого настроения.

Мои же дети ненавидят разнообразие и незнакомую еду больше всего на свете. Из-за их глухого сопротивления я скатилась к нездоровому питанию. До рождения детей мой рацион был намного разнообразнее. В университете я обходилась разогретыми в микроволновке полуфабрикатами, вареными яйцами и макаронами, но потом научилась готовить салаты и всякие вкусные блюда вроде чили. Однако, когда родились дети, наша семья снова начала питаться однообразно, новые продукты на столе почти не появлялись.

Посвятив изучению вопросов питания больше недели, я решила, что собрала достаточно информации для перехода к следующей части моего плана – созданию собственной системы правил, которая поможет улучшить питание нашей семьи. Эти правила будут регулировать наше меню, часы приема пищи и поведение за столом. Нужно учесть такие факторы, как режим дня, дисциплина и разнообразие рациона. Составила простую таблицу: в левом столбце – правила, которые мы теперь должны соблюдать; в правом – то, что придется изменить в нашей жизни,

чтобы эти правила работали.

Я повесила план действий на холодильник, рядом со списком правил французского детского питания. В письменном виде он выглядел более внушительным. Но, увидев этот план на бумаге, я вновь усомнилась в его эффективности. Интересно, удастся ли мне заставить детей соблюдать все эти принципы?

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ	
Наши новые правила питания	**Что придется изменить**
Мы едим четыре раза в день: завтрак, обед, полдник после школы, ужин	Никаких перекусов, особенно на ночь
Едим только за столом	Запрет на еду в коляске, машине и других местах
Едим медленно	Не заглатывать еду как удав, не давиться. Каждый кусок пережевывать медленно, тщательно
Дети едят только тогда, когда им предлагают. Меню составляют взрослые	Никакой замены блюд, никаких дополнений вроде хлеба с маслом
Дети едят то же, что взрослые	Детям отдельно не готовить
Одно и то же блюдо нельзя есть два раза в неделю	Прощайте, ежедневные макароны и булки!
Полуфабрикаты — не чаще одного раза в неделю	Ходить за покупками только на рынок. Никакого кетчупа — только с сосисками и гамбургерами
Никаких возражений и нытья по поводу еды	Нытикам придется съесть добавку

Надо выработать стратегию!

Я набросала основные ее пункты, благо на холодильнике еще было свободное место.

Стратегия

1. Подробно разъяснить правила заранее.
2. Все правила должны соблюдаться.
3. Правила нельзя нарушать.
4. Никаких поблажек!

Я решила сразу ввести три первых принципа: никаких перекусов, запрет на еду в коляске и машине, никакой еды в спешке. Мне казалось, это неплохое начало. Наша машина и коляска Клер являли собой ужасное зрелище: внутри все в крошках и пятнах от пролитых напитков – такая грязь, что стыдно смотреть. Предварительно все это вычистив, я сообщила своим девочкам новость.

Готовясь услышать кучу возражений, заранее обдумала, что буду отвечать, если дети воспротивятся новым правилам (а это произойдет обязательно).

Например:

«Если будете хорошо есть за обедом, не проголодаетесь до ужина».

«Проголодались? Надо было лучше есть за обедом».

Или более позитивно:

«Проголодались? Отлично! Теперь будете хорошо есть за ужином. Осталось подождать всего ____ (вставить количество часов)».

Я даже попросила Филиппа помочь мне перевести стишок: «Ешь, ешь, что дают, кто не съест, того побьют». Вооружившись списком разумных доводов, я задумалась о том, когда лучше приступить к выполнению намеченного плана. Логично было бы начать в понедельник: новая неделя – новая жизнь. Филипп, правда, должен был допоздна работать, но я решила, что справлюсь сама. В воскресенье вечером подробно рассказала девочкам о наших новых правилах и режиме питания, показала висевшие на холодильнике списки. Клер серьезно кивнула и сунула в рот палец. Софи топнула ногой в знак протеста, но вскоре потеряла интерес к разговору.

«Неважно, – подумала я, – теперь они предупреждены и знают, что их ждет».

Одно беспокоило: я не знала, что ждет меня.

В понедельник после обеда, забирая Софи из школы, тут же услышала: «Мама, я есть хочу!» Я была к этому готова и бодро ответила:

– Отлично! Дома тебя ждет вкусный полдник. Сейчас заедем в ясли за Клер, кое-что сделаем и поедем домой.

– Но я хочу-у е-е-есть! – завыла Софи.

– А дома – черничные кексы. Твои любимые, между прочим! Посмотри, как чисто у нас в машине! Я сегодня полтора часа тут убирала. Знаешь, сколько всего нашла? Вот, смотри, твоя кукла-фея, а мы думали, ты ее потеряла! – я надеялась отвлечь Софи. Не тут-то было.

– Я хочу есть, – ныла она.

Попробуем другую тактику:

– Во Франции в машине не едят, – сурово сказала я. – А ты, между прочим, наполовину француженка, не забывай.

– Тогда мне можно есть в машине половину времени! – буркнула Софи.

На этом запас моих заготовок иссяк. Но я не сдавалась. Софи ныла по дороге в ясли, в супермаркете, в химчистке, на почте. Вскоре к ней присоединилась Клер, которая тоже привыкла есть в машине.

Оглохшая от их воплей и злая, я проехала мимо деревенской булочной, решив сократить количество дел, и направилась к дому. Это еще сильнее разозлило детей. Любимым лакомством Клер был свежий багет, который я обычно покупала ей каждый день после яслей. У нее даже была любимая булочная, одна из трех в городе (все пекари делали хлеб по-разному, и каждый гордился своим рецептом). Покупка багета была для нее главным событием дня: ей нравилось стоять в очереди, важно протягивать пекарю деньги и получать в руки еще теплый багет. Поэтому, когда она увидела проносящуюся мимо вывеску, сразу скуксилась. Я надеялась, что в конце концов они перестанут ныть, но нытье переросло в настоящий рев.

Когда мы приехали домой, Клер так кричала, что есть уже не могла. Софи, не жуя, проглотила три кекса, выпила два стакана молока и вышла из-за стола с довольным видом. А у Клер началась истерика. Я знала, что если дочь сильно проголодается, то очень расстроится и есть уже не сможет. В отчаянии пыталась накормить ее кусочками черничного кекса – ничего не вышло.

Тут я запаниковала. Сегодня же только первый день моей программы! Филипп придет домой меньше чем через час. Я не могла допустить, чтобы он увидел детей в таком состоянии. И прибегла к последнему средству: порылась в кухонном шкафу, отыскала старую детскую бутылочку, подогрела молоко. Мне повезло: напившись, Клер успокоилась (теперь она только икала) и согласилась посидеть у меня на коленях, пока мы читали сказку. После такой истерики мне самой не помешало бы выпить теплого молока.

А ведь впереди был ужин. Я приготовила на десерт любимое блюдо девочек – шоколадный мусс. Но на первое сделала то, что они совсем не любили: свежую камбалу с рынка, кабачок и картошку.

Я гордилась своей находчивостью: сначала дала девочкам картофельное пюре, чтобы они сделали «вулкан»: из пюре строят горку, в ней роют углубление, кладут туда кусочек сливочного масла и наблюдают, как он плавится. Девочки были в восторге, я

даже уговорила Клер съесть несколько ложек пюре (обычно она не соглашалась).

Но когда на столе появились рыба и кабачок, дети сразу расстроились. Все еще обиженная из-за багета, Клер разрыдалась. Софи опустила вилку, сложила руки на груди и нахмурилась. Я взяла по вилке с кусочком рыбы в каждую руку, твердо решив, что им не удастся одолеть меня в первый же день, и забыв еще одно правило поведения за столом, известное не только французам: детей нельзя заставлять есть. Если они не захотят есть, то просто стиснут зубы. А мои девочки к тому же поддерживали друг друга. Я поняла свою ошибку: они поели пюре и теперь были не так голодны. Вдобавок Софи съела на полдник три кекса с черникой. В отчаянии я вспомнила о своем секретном оружии – десерте.

– Не съедите рыбу – не получите десерт, – решительно объявила я и, достав из холодильника миску с шоколадным муссом, водрузила ее на стол.

Это была плохая идея. Клер закричала еще громче, а Софи и вовсе пришла в ярость.

– Я хочу мусс!

– Не съешь рыбу, не получишь мусс!

– Ненавижу кабачки!!! – завопила Софи.

Клер повторяла за ней, как эхо:

– Я тоже ненавижу!

– Не ныть, – отрезала я. – За нытье полагается добавка! – и плюхнула на тарелку Софи еще одну ложку кабачка.

– Ах так! – заявила Софи, – тогда я вообще ничего не буду, – и, отодвинув стул, вышла из-за стола.

Клер взглянула на нас осторожным оценивающим взглядом, как часто делают младшие дети («А мне это сойдет с рук?»), и тут же последовала примеру сестры.

Кипя от злости, я убрала мусс. Кажется, я сама забыла французское правило № 2: еду нельзя использовать как наказание или награду.

Я чувствовала, что дальше будет только хуже. Стиснув зубы, повела девочек наверх готовиться ко сну: мы искупались, надели пижамы, почистили зубы, подоткнули одеяла. Настало время сказки. Сказка была для девочек самым любимым ритуалом. В первые недели и месяцы во Франции, когда они особенно переживали из-за переезда, я придумала для каждой воображаемую волшебную фею. Сказки про фей стали у нас традицией, Софи и Клер отказывались засыпать, не услышав одну из них. Даже няням пришлось запомнить основные сюжеты, чтобы в мое отсутствие девочки не закатывали истерик.

И вот я склоняюсь над кроваткой Софи, приготовившись

рассказать сказку, а она вдруг кричит:

– Я хочу есть! Хочу есть!

Улыбнувшись, я ответила одной из заготовленных фраз:

– Это потому, что ты плохо ела за ужином. Ничего, утром тебя ждет вкусный завтрак!

Тогда взбешенная Софи выпалила худшее оскорбление, на которое только была способна:

– Я с тобой больше не дружу! Ты злая.

– Софи, – ласково ответила я, – я твоя мама, а не подружка. Так будешь слушать сказку или нет?

– Нет! – отрезала Софи и отвернулась к стене.

– А обниматься на ночь?

– Уходи!

У двери я услышала, как она плачет. Я и сама готова была разреветься. Впервые в жизни Софи отказалась от сказки на ночь. Тем временем Клер в своей комнате тоже плакала. Не выдержав, я подогрела молока и сделала ей еще бутылочку, надеясь, что это поможет ей спокойно заснуть.

Я чувствовала себя ужасно. В результате эксперимента обе мои дочери остались голодными. Софи легла спать злая. Клер вернулась к младенческим привычкам. Мы никогда еще так сильно не ругались. Я поняла, что сделала только хуже, мой план не работает. Таким способом я никогда не заставлю своих детей есть с удовольствием.

Не в первый и не в последний раз я пожалела о нашем переезде во Францию. Здесь у нас почти не было друзей, девочки чувствовали себя несчастными, а наш дом оказался сырым сараем, в котором гуляли сквозняки. Мы оставили наших друзей, прекрасную работу и веселый город ради захолустной деревни, жители которой считают пармезан экзотикой. И они еще требуют, чтобы я и мои дети питались иначе?!

К счастью, электричка задержалась, и Филипп приехал домой поздно. Девочки уже спали. Когда я рассказала ему о случившемся, он задумался. (Больше всего люблю своего мужа за то, что он никогда не говорит: «Ну я же тебя предупреждал!»)

– Если мы будем питаться, как французы, это пойдет на пользу и нам, и детям, – наконец сказал он, – но нельзя внедрять новое, наказывая их. Твои правила – хорошая идея, но как ты научишь их есть с удовольствием, если будешь слишком строга? Еда должна быть приятной. Необязательно придумывать что-то необыкновенное, просто это должно им нравиться.

Филипп сразу понял, в чем моя ошибка. Мне казалось, что я пытаюсь установить новый режим. Однако на деле это выглядело как попытка доказать «кто в доме главный». Я поняла, что

воспринимаю правила излишне прямолинейно. Моя настойчивость стала разновидностью эмоционального насилия, демонстрирующего полное неуважение к личности. Я вспомнила одну из своих любимых книг по воспитанию: «Позитивная дисциплина» Джейн Нельсен. Моя ошибка состоит в том, что раньше я позволяла детям все, а теперь попыталась компенсировать собственную слабость чрезмерно авторитарным подходом – суровым, властным и жестоким. Надо внушать детям уважение к себе, быть твердой, но ласковой, подбадривать их.

Теперь мне понятно, что в тот первый день я нарушила основы основ французской гастрономической культуры: 1) еда должна сопровождаться приятным общением; 2) еда должна быть вкусной. Не надо было готовить кабачок, который они так не любили. Не мешало бы проявить больше гибкости.

«Вот почему эти правила нигде не записаны, – наконец поняла я, – ведь это привычки, ритуалы, а не жесткая система». Я вспомнила слова школьной учительницы: правила существуют не для того, чтобы уничтожить личные предпочтения, а для того, чтобы сформировать индивидуальные вкусы. Детям необходимо разностороннее воспитание, им нужно пробовать разную еду. Но мне никогда не достичь цели, если я буду запихивать в своих детей порции овощей, которые они ненавидят.

Итак, моя затея терпела крах. После столь неудачного начала эксперимента я умыла руки. Рождество на носу, и у меня нет сил начинать все сначала. Погода стояла под стать моему настроению: холодная, дождливая, противная. Я чувствовала себя ужасно одиноко и жалела о том, что заставила свою семью притащиться во Францию. О чем только я думала? Здесь даже снега нет, на Рождество нас ждал дождь. Я часами висела на телефоне, разговаривая со своей сестрой, которая жила в Монреале: она безуспешно пыталась меня подбодрить. Единственным светлым пятном во всей этой безнадеге была радость, с которой мои дочери ждали свое первое семейное Рождество во Франции. Мы еще никогда не приезжали во Францию на Рождество: нам с Филиппом не удавалось отпроситься с работы. Девочки были в восторге от того, что увидят за одним столом всех своих многочисленных двоюродных и троюродных братьев и сестер. Они рвались помочь приготовить угощение для праздничного ужина, который устраивала их тетя Моник (наше участие в ужине из семи блюд ограничивалось закусками), с удовольствием ходили со мной на рынок купить то, чего не хватило в последний момент. Мы даже вместе пошли на ферму – в последний раз перед Рождеством. Как обычно, девочки побежали смотреть на животных, а я отправилась забирать наши

продуктовые корзины. Любимца Софи и Клер – поросенка Артура – к сожалению, не оказалось на ферме… (Юбер сказал, что он «уехал в Канаду», и весело мне подмигнул.)

Даже без снега Рождество оказалось чудесным. Вся деревня светилась праздничными огнями, витрины магазинов были изысканно украшены. Глядя, как девочки прижимают носы к витринам, я поняла, почему во Франции это называется «*faire du lèche-vitrines*» («облизывать витрины»). Детям удалось даже пообщаться с Санта-Клаусом (во Франции его называют Père Noël – дословно «Папа Рождество»): каждый год за пару дней до Рождества все дети ждут его на пристани, толпясь на старых каменных мостках. Санта выплывает на ялике из-за скал, ребята спешат ему навстречу, признаются в своих маленьких грехах и требуют подарки, а волны плещутся у их ног. Потом Санта уплывает. После встречи с ним Софи и Клер пришли домой, светясь от счастья: французский Санта-Клаус был куда волшебнее, чем канадский из торгового центра.

Настал канун Рождества: в этот день во Франции традиционно устраивают семейный ужин. Мои сожаления по поводу переезда сюда чуть-чуть (но лишь чуть-чуть) утихли. Я по привычке волновалась, как девочки будут вести себя за столом, ведь празднование наверняка затянется до поздней ночи, и присутствовать на нем будут почти все родственники Филиппа, даже самые дальние. Филипп старался меня приободрить.

– Попробуй расслабиться, – уговаривал он, – если девочки поймут, что ты нервничаешь, они тоже будут нервничать. А если увидят, что ты пробуешь новые блюда, наверняка тоже захотят попробовать. Они увидят, что все их друзья и родные с удовольствием едят за столом, и им будет намного легче.

Я старалась ему верить. И действительно, когда мы приехали в дом Моник, который уже был полон гостей и оживленных разговоров, все оказалось проще, чем мы думали. Там было человек тридцать, одни только приветствия и поцелуи заняли не меньше получаса, так что я сразу потеряла из виду Клер и Софи – их взяли под крылышко старшие братья и сестры и отвели к детскому столу. Я решила, что не стану думать о том, как они там едят. Кажется, никто из французов вообще не волновался по этому поводу: детей было слишком много, чтобы следить за каждым (еще одно преимущество большой семьи). Начали разносить закуски на подносах: карпаччо из морских гребешков, копченую лососину (крошечные кусочки лосося в маленьких овальных судках со сливочным лимонным соусом), а также *tarte verrines aux agrumes* (маленькие стаканчики с лимонным муссом).

Ужин прошел гораздо спокойнее, чем я предполагала.

Видимо, столовые школы и сада научили моих детей гораздо большему, чем я дома: они гордо сидели на своих стульчиках, «как большие». И хотя девочки отказались от фуа-гра, тающую во рту цесарку уплетали за обе щеки. Больше они почти ничего не съели, но этого, кажется, никто и не заметил.

Как в гостях у Хуго и Вирджинии, дети убежали играть, оставив взрослых за разговорами. После сырной тарелки, достойной отеля «Ритц» (Моник нарезала сыры специальным сырным ножом и вкатила поднос на специальной сырной тележке), дети и взрослые вновь воссоединились, чтобы попробовать рождественский торт – *bûche de Noël*. Это торт в виде полена, у которого есть и кора (шоколадная глазурь), и листья остролиста с ягодками (марципан), и даже снег (сахарная пудра). Как самая маленькая из присутствующих (малышей до года уже уложили спать) Клер получила первый кусочек, ей было приятно всеобщее внимание. Я думала, что часов в десять Клер устроит истерику, но она каким-то чудом держалась. Во-первых, благодаря тому, что из кухни выносили все новые и новые угощения – одно аппетитнее другого. Во-вторых, потому что другие дети вели себя так, будто ничего особенного не происходит. К полуночи я начала беспокоиться, не пора ли детям спать. Но мое стремление соблюсти режим сна, которое французы, видимо, считали пуританской фанатичностью, находило отпор у родственников Филиппа («Ну разве можно укладывать их сейчас? Они же пропустят самое интересное!»).

Итак, Софи и Клер не ложились до полуночи, пока не подали шампанское («всего один глоточек!»), а потом сами пошли спать. Они свернулись калачиком: Клер – на диване, Софи – в уголке, где устроили ложе из подушек, и спокойно заснули. Просидев за столом больше пяти часов, я устала и мечтала к ним присоединиться. Когда пришло время уходить (в два часа ночи), мы с Филиппом взяли девочек на руки, точь-в-точь как те французские родители в ресторане (кажется, это было сто лет назад). Клер, как их малыш, сунула пальчик в рот и спокойно позволила вынести себя из дома, даже не пискнув.

По дороге домой я размышляла о том, как прошел ужин. Филипп был прав: во французских семьях детей действительно учат есть правильно, но не вступают с ними в конфликт. Родители налаживают правильный режим в самом раннем возрасте, и дети усваивают правила хорошего поведения, впитывая их, как губка, наблюдая за другими детьми и взрослыми и повторяя за ними. Поэтому мне надо было рассматривать эти правила скорее как привычки или цели, которых не достичь сразу, и подключать к процессу других людей – прежде всего саму

себя. Я была не права, решив изменить привычки своих детей, не изменив сначала свои собственные. Мне надо пересмотреть свой образ жизни. Надо искать способы сделать процесс приема пищи приятным. К счастью, недавно прочитанная статья подсказала идеальный план действий.

Глава 6
Эксперимент «Кольраби»
Как мы полюбили новые блюда

En voilà un qui coupe la soupe
En voilà un qui la goûte
En voilà un qui la trempe
En voilà un qui la mange
Et voilà le petit glinglin
Qui arrive trop tard
Et ne trouve plus rien
Et qui fait couin couin!
Этот малыш суп сварил,
Этот попробовал,
Этот в миску нырнул,
Этот остатки доел,
А мизинчик опоздал,
Пустую тарелку увидал
И зарыдал!

Французская присказка (взрослый перебирает пальчики ребенка)

В Новый год я дала себе обещание: к марту мои дети познакомятся с десятью новыми продуктами, которых они раньше никогда не пробовали, – и станут есть их с удовольствием. Рождественский ужин и не менее роскошное новогоднее пиршество, последовавшее за ним, вдохновили меня начать все сначала.

На этот раз я решила действовать по-другому. Дети будут есть новые продукты, но они должны понять, что еда – это веселое занятие для всей семьи. Я временно отступлю от своей строгой системы, забуду, что нельзя есть в спешке, откажусь от полного запрета на перекусы. На время я решила сосредоточиться лишь на развитии вкуса, способности с удовольствием пробовать разнообразную пищу. А к правилам мы еще вернемся!

Меня вдохновили результаты исследований, на которые я как-то наткнулась в Интернете. Лет десять назад двое американских ученых разработали тест. Он основан на многолетних исследованиях, доказавших, что вкусы и привычки ребенка формируются в раннем детстве. Эксперимент до гениальности прост. В нем приняли участие примерно 120 детей от трех до пяти лет из девяти детских садов. Ученые поделили их на три возрастные группы: А, Б и В.

В первый день эксперимента детям из всех групп предложили в качестве перекуса несколько видов овощей и записали, какой из них они предпочли. При этом один овощ был незнакомым – капуста кольраби, нарезанная ломтиками. После еды каждого

ребенка расспросили – ни один не смог опознать странный овощ. (Если и вы не в курсе, что такое кольраби, не волнуйтесь, я тоже не знала: это разновидность капусты, внешне похожая на раздувшуюся репку. Несмотря на странную внешность, на вкус этот овощ сладкий и приятный, а кочерыжки молодых кочанчиков – хрустящие и сочные, как яблоки.)

Во второй день эксперимента студент университета читал перед едой в каждой группе книжку с картинками. Группа А прослушала сказку о мальчике, который гулял по дедушкиному огороду и пробовал все овощи; ему понравились все, кроме кольраби. При этом мальчик постоянно повторял: «Ах, как хорошо, что не нужно есть кольраби!» В группе Б детям прочитали ту же сказку, но с положительным акцентом: «Нет ничего лучше кольраби!» А в сказке для группы В вообще не было упоминаний о еде.

После этого детей снова опросили. Теперь две трети малышей из группы Б (которые слушали сказку о вкусном кольраби) узнали и смогли назвать этот овощ. Затем всем детям предложили попробовать кольраби. Отказались только дети из группы А (им читали сказку с отрицательной оценкой этого овоща). Более чем две трети детей, все же попробовавших кольраби, сообщили, что им понравилось.

Не спорю, эксперимент странный. Но он доказывает важный факт: детские предпочтения в еде меняются намного легче, чем нам кажется. Эксперимент также демонстрирует, как легко научить ребенка любить то или иное блюдо. Достаточно ежедневно, терпеливо, в игровой форме связывать еду с положительным опытом – и дети научатся есть все. Нельзя недооценивать еще один фактор: «все побежали, и я побежал»: если другие дети и взрослые пробуют незнакомое блюдо, даже самые привередливые едоки вскоре поступят так же.

Я поняла, что во Франции эксперимент «Кольраби» удачно повторяют уже несколько столетий. К трем годам маленький француз попробовал уже почти все – за исключением, может быть, алкоголя и требухи (французский деликатес, который, впрочем, он скоро научится любить). В Ванкувере мы тоже встречали подобные примеры: дети из семьи индусов, которая жила напротив, обожали дал (блюдо из чечевицы) и разные специи, например куркуму; подружка Софи из Мексики любила острый соус; польская девочка в детском саду Клер за обе щеки уплетала кислую капусту. Выходит, «любимая детская еда» – понятие куда более разнообразное, чем кажется большинству американских родителей.

Разумеется, и во Франции – как и во всем мире – детям не

всегда нравится пробовать что-то новое. Из разговора с кузиной Филиппа Кристель, которая теперь работала директором детского сада в Лионе, я узнала, что у страха перед новой пищей есть научное название: неофобия (боязнь нового). Обычно неофобия появляется у детей в возрасте примерно двух лет (как правило, именно в это время дети начинают есть самостоятельно). По словам Кристель, ученые пока не пришли к единому выводу по поводу ее причин. Возможно, это следствие инстинкта самосохранения: у детей, которые боятся пробовать новые продукты, меньше шансов отравиться. Есть и эволюционное объяснение: в природе сладкая, жирная и соленая пища обладает самой высокой питательной ценностью и наименьшей вероятностью оказаться ядовитой. А может быть, причина в психологии: дети вступают в ту стадию своего развития, когда им хочется постоянно перечить родителям (знаменитые «ужасные двухлетки», у которых на все один ответ – «нет»). Ряд экспертов полагает, что неофобия связана с развитием вкусовых клеток у ребенка: он начинает отвергать горький вкус (некоторые овощи) и предпочитает сладкую, жирную и соленую пищу, которая, естественно, приятнее.

Но каково бы ни было объяснение этого феномена, французские эксперты сходятся на двух аспектах. Во-первых, помимо очевидной генетической и биологической предрасположенности, пищевые предпочтения определяются культурным влиянием. Дети действительно *учатся* любить и не любить определенные виды пищи. И это начинается с самого раннего возраста: некоторые ученые предполагают, что вкусовой опыт первого года жизни способен повлиять на дальнейшее восприятие определенных видов пищи и даже на предпочтения в еде в более старшем возрасте. Во-вторых, неофобия – стадия развития, а не приговор на всю жизнь (хотя при неправильном отношении со стороны родителей вполне может перерасти в черту характера).

Разговор с Кристель вселял надежду. Она подтвердила то, что я уже слышала от других родителей-французов: неофобия (правда, они не использовали это слово) – психологическое состояние. Французы допускают, что дети могут отказываться от новых блюд, однако воспринимают это явление как нормальное и, главное – временное. По мнению большинства родителей, таким образом дети лишь проверяют границы дозволенного, а не выражают истинное неприятие предложенных блюд. Тут важно не вступать в битву с целью доказать «кто здесь главный»: если ребенок отказывается есть, блюдо просто убирают без лишних переживаний. Однако на замену ничего не предлагают – это

правило, которого все родители во Франции придерживаются твердо.

Вот типичная фраза из французской книги по воспитанию: «Неприятие определенных видов пищи быстро пройдет, если не превратится в противостояние с родителями. Если ребенок отказывается есть, лучшая реакция – безмятежное равнодушие. Родители должны повторять про себя: «Я знаю, что это пройдет. Главное – не реагировать, и тогда ребенок перестанет сопротивляться». Безмятежность и спокойствие – подобная реакция была мне совсем не свойственна, но, судя по всему, приносила гораздо меньше переживаний.

Французы считают также, что продуктов с действительно неприятным вкусом очень мало. По их мнению, большинство детей может есть практически все. Разумеется, некоторые продукты кому-то не нравятся: например, резкий вкус свежего чеснока. Но многие овощи, которые дети обычно ненавидят, – например брокколи, – на самом деле вовсе не отвратительны. С точки зрения французов, неприятие пищи имеет психологические, а не физиологические корни.

Эти особенности восприятия вкуса находят отражение в повседневной практике воспитания. Французы уверены, что детям свойственно естественное любопытство в отношении еды, большинство вкусов являются приобретенными, и родители должны помочь в этом детям. Научить малышей с удовольствием пробовать разнообразную пищу – вот в чем главная родительская задача в первые годы жизни ребенка. Мои знакомые французы пытаются сыграть на врожденном любопытстве ребенка, ведь детям действительно интересно пробовать новые блюда (и они любят это делать).

В Интернете я нашла ссылку на научные исследования, подтверждающие этот факт: младенцы до года с огромным интересом пробуют новые продукты (точно так же они обычно предпочитают новую игрушку привычным). И еще: научные исследования, проведенные во Франции, ссылку на которые прислала мне Кристель, показали, что многие дети (примерно 25%) вообще не страдают неофобией; при должном подходе они согласны пробовать все и никогда не «возненавидят» те или иные продукты.

И конечно, для французов очень важно, чтобы еда доставляла радость, – а значит, они не стремятся чрезмерно контролировать детей. Французы инстинктивно понимают, что, если родители нервничают и оказывают давление на детей, это может обернуться против них самих. Кормить ребенка – не значит принуждать: чаще всего в таком случае он просто откажется

«сотрудничать» (перед Рождеством я испытала это на своей шкуре). За отказ от еды никого не наказывают. Французы предпочитают пользоваться позитивным подкреплением, а также вводят систему правил, которые воспринимаются как само собой разумеющиеся. Дегустации новых продуктов для французских детей – нечто естественное и привычное. Они не испытывают давления, да и родителям так проще. У французов есть полезное правило, которое они применяют для того, чтобы дети попробовали новое.

Французское правило питания № 6

Блюдо может не понравиться, но попробовать его нужно обязательно!

Это правило виртуозно применяет отец Филиппа, предлагая внучкам что-нибудь новое. Хитрость заключается в том, чтобы заставить ребенка *захотеть* попробовать кусочек, не акцентируя внимания на происходящем. Например, он выбирает момент, когда все пьют аперитив перед ужином – какой-нибудь коктейль с солеными закусками: оливками, крекерами, паштетом или орехами. Французские дети обожают *l'apéritif*, возможно, из-за того что его подают в неформальной обстановке: это единственный «санкционированный» перекус для французских взрослых. И единственная возможность поесть, не садясь за стол. Аперитив обычно подают в гостиной, все сидят на удобных диванах. Для детей, которым есть стоя строго запрещено (и вообще запрещено есть где-либо, кроме как за столом), аперитив – что-то вроде веселой проказы, узаконенное нарушение правил в праздничной и забавной обстановке.

Так вот, когда наш дедушка за аперитивом предлагает детям что-то новое, например оливку, те обычно с радостью соглашаются. А если нет, то взрослые и дети постарше начинают их подначивать: *vas-y* – ну давай же, пробуй! Но никто никого не заставляет. Взрослые продолжают свои разговоры, не наседая на ребенка. Как правило, дети все-таки пробуют предложенное – когда на них никто не смотрит. К их реакции (приятие или неприятие) относятся спокойно. Ребенок вполне может вежливо отказаться, сказав «*non, merci*». «Не понравилось? Ничего страшного. Еще распробуешь», – отвечают взрослые. Или: «Понравилась оливка? Возьми еще», – и предлагают малышу блюдо с другими видами оливок. Так повторяется на протяжении одного-двух месяцев, в конце концов ребенок привыкает и с

удовольствием ест новое блюдо.

Метод нашего дедушки демонстрирует ключевой элемент подхода французов к гастрономическому воспитанию: они не нервничают. Не висят у детей над душой. Никто не суетится. Родители настроены положительно. А главное – если ребенок не хочет пробовать, блюдо без лишних слов убирают и никогда не предлагают что-то взамен. Поскольку перекусы строжайше запрещены, родители уверены, что к следующему приему пищи ребенок проголодается и будет настроен пробовать.

В результате еда никогда не превращается в борьбу характеров. Завтраки, обеды, ужины – это всего лишь часть традиции, причем приятной, подразумевающей нововведения и общение, но соблюдаемой неукоснительно. Дети без разговоров садятся за стол и едят то, что приготовили родители. Им положено радоваться тому, что предлагают, но главное – они едят с удовольствием. Меня не перестают удивлять французские дети: им просто не приходит в голову отказываться от еды!

Как французским родителям удается этого достичь? Отчасти секрет состоит в том, что они устанавливают свой непререкаемый авторитет во всем, что касается еды, когда их дети еще очень-очень маленькие. Я наблюдала это собственными глазами в младенчестве Софи. Как большинство наших знакомых мамочек, я кормила ее по требованию, примерно каждые три часа, бывало и чаще. В восемь месяцев режим ее питания выглядел примерно так:

01:00 – кормление грудью
04:00 – кормление грудью
07:00 – кормление грудью
08:30 – каша
20-минутный сон
11:30 – кормление грудью
12:30 – овощное пюре, детское печенье
20-минутный сон
14:30 – кормление грудью
20-минутный сон
17:00 – кормление грудью
18:00 – фруктовое пюре или йогурт
20-минутный сон
21:00 – кормление грудью (в постели, на ночь)

Такой распорядок кажется вам изнурительным? Так и есть. Отправляясь спать, мы с мужем обменивались мрачными взглядами, вопреки всему надеясь, что Софи проспит ночь (впервые она сделала это в четырнадцать месяцев, я до сих пор

тайно отмечаю этот день как праздник). Она спала в общей сложности тринадцать часов, а мы – меньше шести: ночной сон прерывался кормлениями в час и четыре утра. Я чувствовала себя как зомби.

У меня начался «беби-блюз» (слава богу, что не полноценная послеродовая депрессия): я то плакала, измученная недосыпом, то ускоренно прочитывала все книги по детскому сну, которые только могла найти. Опробовала и метод «сон без слез», и укачивание в стиле «естественного родительства», и, наконец, в отчаянии прибегла к методике Фербера (известной в народе как «дать ребенку прокричаться»). Но через полторы минуты не выдержала. Ничего не работало: Софи просыпалась в час и в четыре, как по будильнику, и снова засыпала, только досыта напившись моего молока.

Единственное, что делало мою судьбу более-менее сносной, – уверенность, что «так у всех». Однажды мы поехали в гости к старым друзьям моего мужа – французам. У них тоже был восьмимесячный ребенок, и я решила, что вдоволь пообщаюсь с такой же издерганной матерью, которая понимает, каково мне… Только вот мама-француженка оказалась совсем не издерганной. Потому что распорядок ее маленького Клемана сильно отличался от нашего с Софи:

08:00 – подъем, 240 мл молока
2–3-часовой сон
12:30 – овощной суп, мясное пюре (10 г), фруктовое пюре или йогурт
2–3-часовой сон
16: 30–240 мл молока
1-часовой сон
19:00–250 мл молока, каши на молоке или овощного супа
Ночной сон

В первый день я изумленно наблюдала, как маленький Клеман, который, естественно, к приему пищи успевал проголодаться, с аппетитом пил молоко, уплетал пюре и преспокойно спал несколько часов после еды. Ночью он не просыпался вообще – ни разу за все время, пока мы гостили у них.

Все четыре кормления Клемана проходили в одно и то же время. От этого графика не отступали никогда – даже на пять минут. В перерывах Клеману давали только воду. Малыш быстро научился, что еду выдают именно взрослые; они же решают, что, где и когда он будет есть (ел он исключительно в своем высоком стульчике). Меня поражало его терпение: он никогда (ну крайне

редко) не плакал от голода. Но, учитывая, сколько он съедал, скорее всего он и не чувствовал голод.

Большинство французских детей воспитывают, как Клемана (который, кстати, вырос здоровым и счастливым мальчиком, который ест все). К годовалому возрасту они уясняют, что питание организуют родители. Это означает, что никто не бунтует, когда те предлагают новые блюда. Приучив к этому детей, французские родители переходят на следующую ступень: *Даже если блюдо не нравится, есть все равно надо.*

Это правило французские родители применяют по отношению к знакомым блюдам, которые часто появляются на столе и которые дети обычно ели с удовольствием. На моих детей (и на меня) это правило оказало прямо-таки волшебное действие. Раньше, когда дети заявляли, что им «не нравится» блюдо, которое они прежде любили, я начинала волноваться. Пыталась как-то изменить вкус (добавить масла? соли? может быть, соевого соуса? кетчупа?). Сама того не подозревая, я передавала прерогативу принятия решений детям. Это казалось мне нормальным: я металась между желанием поддержать самостоятельность своих детей, их способность делать личный выбор (то есть отказываться от еды – это нормально!) и своим желанием накормить их здоровой пищей (то есть отказываться от еды все-таки нельзя?). В Северной Америке, где так ценят возможность выбора, детей не заставляют есть то, что им не нравится. При этом родители страшно переживают, что дети плохо питаются. Такой вот замкнутый круг: мы очень нервничаем, хотим, чтобы наши дети ели лучше, а дети чувствуют это и едят все хуже.

Французские родители не предоставляют детям такую свободу выбора. Умение хорошо есть – важный навык, необходимый для выживания в обществе, в школе, на рабочем месте. Говорить при людях, что какое-то блюдо тебе «нравится» или «не нравится», невежливо, а для французов нет оскорбления хуже. Если дети уже ели что-то раньше, и это им понравилось, капризов по поводу знакомых блюд терпеть никто не будет. Родители просто приказывают детям есть – спокойно, но твердо. Как правило, дети слушаются. (Иногда, конечно, не слушаются, но французы считают, что это уже болезнь – «*refus alimentaire*» – «неприятие еды», которая встречается относительно редко и уж точно не у большинства детей!)

Французские педиатры предупреждают французских родителей о том, чего не знают многие американцы: в возрасте от двух до четырех лет детский аппетит несколько ухудшается, становится неустойчивым. Отчасти это объясняется физиологией

(замедляются темпы роста), отчасти – психологическими причинами (как и малыши во всем мире, французские дети проходят стадию «на все говорю «нет»). У французов есть даже особый термин – «*la période d'opposition*» («период оппозиции»). Они понимают, что у них не так уж много времени, чтобы познакомить ребенка с новыми вкусами, ароматами и консистенциями, заложить основу здорового питания. Поэтому стараются ввести в детский рацион разнообразные блюда именно в первые два года жизни.

Должна признать, у меня до сих пор вызывает некоторое недоумение «логичная» французская схема введения первого прикорма малышам. Например, сначала вводят мягкие сыры, а затем твердые, потому что мягкие легче жевать. Девятимесячному ребенку дают рокфор (малышам нравится его соленый вкус и вязкая консистенция), а чеддер появляется в меню гораздо позже. Как ни относиться к этой логике французов, их цель действительно оправданна: они стремятся привить ребенку вкус, новый опыт и предпочтения в еде. И главное – любовь к разнообразию.

Надо сказать, что французы понимают значение слова «разнообразие» иначе, чем мы, американцы. Авторы американских книг по воспитанию – и сами американцы – основное внимание уделяют содержанию в пище питательных веществ: омега-3 жирных кислот или железа, например. Для французов это не так важно. Их эксперты по питанию советуют не зацикливаться на содержании витаминов и минералов в пище, а использовать определенные тактики (предположим, чередовать пюре разного цвета), чтобы стимулировать у детей предвкушение нового. Или прививают им любовь к «настоящей» пище, вводя в рацион множество овощей, натуральных продуктов и высококачественных десертов. Большинство французов вообще не привыкло к нашим «удобным» полуфабрикатам. Я поняла это вскоре после свадьбы, когда Филипп однажды вечером подошел ко мне со странным выражением лица.

– Что это за мороженое ты купила? – спросил он с таким видом, будто его вот-вот стошнит.

– У нас нет мороженого, – растерянно ответила я, – на прошлой неделе доели, а больше я не покупала.

– В морозилке – большая банка, – возразил он, – и вкус у этого мороженого очень странный!

– Сейчас посмотрю, – я испугалась, что там завалялось какое-то забытое мороженое, и мой новоиспеченный муж им отравился.

Я бросилась к холодильнику, начала лихорадочно рыться в морозилке среди всяких пластиковых баночек и пакетиков. К

счастью, я оказалась права. Никакого мороженого там не было. Но что же тогда съел Филипп?

Я побежала в спальню: он лежал в кровати, схватившись за живот.

– Нет у нас мороженого! Что ты съел? – я старалась говорить спокойнее.

– Как это нет? Есть! В большой белой банке!

Я снова бросилась на кухню и открыла морозилку. Неужели я схожу с ума? Там действительно была большая белая банка – замороженное тесто для печенья с шоколадной крошкой. Я покупала его в супермаркете, чтобы печь «домашнее» печенье на десерт. Схватив банку, вернулась в спальню – Филипп уже совсем позеленел.

– Ты съел вот это? – я наклонилась и помахала банкой перед его испуганным лицом. – Это не мороженое, а тесто для выпечки!

Настал его черед возмущаться.

– Так вот, значит, как ты делаешь печенье? В жизни не слышал о таком!

– Сколько ты съел? – спросила я, ведь от ложки теста живот вряд ли разболится.

– Целую миску, – ответил он, – вкус у него был, правда, странный, но я подумал, что, наверное, такое у американцев мороженое… не хотел, чтобы пропадало зря!

Тогда я поняла (спустя семь минут истерического веселья, которое Филипп, увы, не разделил): вот в чем один из потенциальных недостатков французского гастрономического воспитания. Французов так усиленно натаскивают не капризничать в еде, что те из вежливости способны съесть даже что-то совсем несъедобное, хотя здравый смысл подсказывает: не надо этого делать! Но, с точки зрения мужа, проблема была не в его вкусовых рецепторах, а в моей привычке покупать всякую гадость. Нескоро он простил меня за то, что я набиваю морозилку «ненастоящей» едой.

В этом и заключается смысл второй половины французской схемы детского питания. Он довольно прост: кормите детей натуральной, домашней пищей, а не полуфабрикатами – именно такую еду они и полюбят, она станет для них «чем-то вкусненьким». Французов совсем не заботит составление рациона питания для детей или запреты на «вредные» продукты. Нет, их цель – научить детей питаться сбалансированно и понимать, что, питаясь натуральными продуктами, чувствуешь себя намного лучше.

Результаты впечатляют: видели бы вы, сколько фруктов и овощей едят дети во Франции! Прежде чем окончательно

убедиться в правильности французского подхода, я сверилась со статистикой. Французские эксперты по детскому питанию рекомендуют пять порций фруктов и овощей в день (примерно две с половиной чайные чашки). Этого показателя достигают родители чуть меньше половины (42%) детей во Франции. Остальные отстают, но незначительно. Для сравнения: лишь 10% детей и подростков в США (и 20% детей до двух лет) употребляют такое количество фруктов и овощей. При этом самым популярным «фруктом» американские дети назвали фруктовый сок (на него приходится половина дневной нормы фруктов у детей до двух лет). А самый распространенный вид «овощей», как вы догадались, – картошка фри (также до половины дневной нормы овощей). Французская статистика этот «овощ» вообще не рассматривает.

Я знаю, о чем вы подумали. Я также задавала себе этот вопрос. *Как французам удается сделать так, чтобы дети ели много овощей?*

Во многом определяющими являются два фактора: в каком возрасте детей знакомят с разнообразной пищей и с какой целью. Важно понять, что французы озабочены не только и не столько тем, чтобы дети съедали столько-то фруктов и столько-то овощей. Главное, что их заботит, – чтобы у ребенка развился аппетит. Для французов слово «аппетит» означает психологическое состояние, побуждающее человека есть определенную пищу, причем с удовольствием. Аппетит, в понимании французов, не просто свидетельствует о пустом желудке – это состояние ума. Есть – это одно, есть с аппетитом – совершенно другое. Аппетит зависит от многих факторов: времени суток, желания, обстановки и т. п. Французы пробуждают у детей аппетит – эмоциональными, психологическими и физиологическими методами. И делают это иначе, чем американцы.

В Северной Америке в качестве первого прикорма малышу предлагают весьма ограниченный набор продуктов, и вводят их постепенно, не спеша. Кроме того, дают очень мало рекомендаций по введению прикорма. Вот что написано на сайте Американской академии педиатрии: «Как правило, неважно, с какой твердой пищи начинать прикорм». В книге «Еда: дети против родителей» (*Food Fights*), написанной врачами и опубликованной той же академией, целая глава посвящена кетчупу – любимому соусу всех детей. В книге высказаны мнения, которые заставили бы содрогнуться большинство французских педиатров (например, все овощи рекомендуется есть с кетчупом, причем авторы утверждают, что это никак не повлияет на желание ребенка пробовать новые блюда в будущем).

Во Франции тоже есть своя академия педиатрии – Французское педиатрическое общество (*Société Française de Pédiatrie*). Самая длинная глава в пособии французских педиатров, посвященном питанию малышей и детей до двух лет, называется «Пищевое разнообразие». Поверьте, про кетчуп там нет ни слова.

Прочитав это пособие (и другие книги французских педиатров), я сделала несколько удивительных открытий по поводу того, как детям во Франции с пеленок прививают любовь к разнообразию. Во-первых, французы очень четко устанавливают сроки и этапы введения новых продуктов. Кулинарные книги (и сайты, посвященные питанию малышей), как правило, разделены на категории: 4–5 месяцев, 6–9, 9–1, 12–18 и 18–36 месяцев. В каждой возрастной категории вводят новые продукты. Цель введения прикорма в следующем: к трем годам дети должны есть практически то же, что и взрослые.

По-другому подходят французы и к составлению меню. Первый прикорм, который вводят во Франции ребенку в четыре месяца, – не каши (как в Америке), а негустое овощное пюре или суп. Педиатры обычно советуют разводить его молоком и кормить ребенка из бутылочки. В первый день нужно добавить каплю супа в молоко (например, суп из лука-порея), чтобы малыш познакомился с новым вкусом. В последующие дни количество супа увеличивают, а молока – уменьшают. Через неделю малыш уже начнет есть на обед суп. Следующий этап – постепенно делать суп более густым, переходить к чашке-непроливайке, а затем к ложке. К тому времени, когда ребенок научится есть ложкой, он уже полюбит овощи.

Фрукты вводят вскоре после овощей, обычно на полдник – *goûter*. Зная, что родителям наверняка захочется ввести как можно больше новых вкусов, французские педиатры деликатно предупреждают: «Желательно вводить не больше одного вида фруктов в день, чтобы малыш смог оценить вкус каждого в отдельности».

К девяти месяцам рацион малышей значительно расширяется. К этому времени они едят разные овощи: кто-то по-прежнему выпивает жидкий суп из бутылочки с соской, кто-то ест из ложки (для детей на грудном вскармливании есть из ложки предпочтительнее). В меню ребенка уже есть морковка (советуют не увлекаться ею во избежание запоров), зеленая фасоль, шпинат, цуккини, лук-порей (нежная белая часть), молодой цикорный салат, мангольд и кабачок. Родителям советуют давать малышам не больше одного вида овощей в один прием, чтобы стимулировать развитие у них вкусовых рецепторов. Каши не дают – разве что подмешивают одну-две ложки в молоко на

завтрак и вечером. (Мне не все нравится во французской модели: несмотря на то что многие исследования доказывают преимущества грудного вскармливания, во Франции самый низкий процент женщин, кормящих грудью, среди развитых стран, да и те обычно прекращают кормить, когда ребенку всего два месяца.)

Далее наступает следующая фаза программы пищевого разнообразия, которая продолжается от года до трех лет, – это самый важный период, в течение которого формируются (или «выстраиваются», как пишут в некоторых книгах) вкусы ребенка. Овощи, с которых французы начинают прикорм, нередко довольно странные, по крайней мере по мнению американцев. Например, моя свекровь была удивлена, что для своих дочерей я выбрала в качестве прикорма зеленый горошек: по ее мнению, у него «слишком резкий» вкус. Оказывается, французы делят все овощи на две категории – с «резким» и «мягким» вкусом. Их логика мне не совсем понятна. Как объяснила Жанин, «мягкие» овощи (например, лук-порей) вводят раньше, чем «резкие» (капуста, репа, лук, помидоры, перец, баклажан, петрушка). Наша подруга Лоранс, живущая на юге Франции, начала с простого пюре из цуккини, а спустя несколько месяцев добавила к нему петрушку и помидоры. В полтора года маленький Антуан ел и баклажаны, и перец; овощи уже не протирали в пюре, а резали маленькими кусочками – получался почти взрослый рататуй.

Перечень овощей с «резким» вкусом испугал бы большинство американских родителей, но французы кормят этими овощами малышей, не задумываясь. Слышали когда-нибудь об испанском артишоке? Я тоже нет, а во Франции он продается на любом рынке, и Французское педиатрическое общество советует вводить его в меню вместе с другими овощами. Как и козлобородник – это слово мне тоже пришлось искать в словаре (растение, которое называют также «иерусалимская звезда» или «овощ-устрица»). Я его и в глаза-то не видела, не говоря уже о том, чтобы предлагать своим детям!

Зато в рекомендациях Французского педиатрического общества нет ни слова о мерах предосторожности, которые известны любой матери в США: «*Вводите каждый новый продукт по одному, с интервалом в 2–3 дня. Если во время ввода нового продукта возникли такие симптомы, как диарея, рвота или сыпь, немедленно отмените прикорм и проконсультируйтесь с врачом*».

Когда мои дети были маленькими, эта фраза повергала меня в ужас. От еды у моих детей может быть диарея и рвота? Какой кошмар! В итоге я начала очень сильно перестраховываться. К году Софи успела попробовать лишь несколько овощей (сладкий

картофель, обычный картофель, зеленый горошек, кабачок, морковка), но в основном ее рацион состоял из мучного (хлеб с маслом и печенье).

Тем временем ее двоюродные братья и сестры во Франции уже уплетали лук-порей, цуккини и много другое. Типичная для Франции картина: годовалые дети едят уже очень много овощей. Им предлагают также злаки, каши и мучное почти при каждом кормлении, однако это не является основой рациона. К двухлетнему возрасту, когда у малышей появляются первые признаки неофобии или «кризиса двух лет», в арсенале у большинства французских детей уже больше блюд, чем у многих взрослых американцев! Даже подростки продолжают знакомиться с новыми продуктами. Кристель прислала исследование французских диетологов, изучавших неприятие тех или иных продуктов. Я читала его со все возрастающим изумлением, потрясенная тем, сколько разных блюд успевают попробовать французские дети. В двадцатке самых «нелюбимых блюд» были устрицы, говяжий язык, печеный цикорий, репа, печень, мозги (чьи, не указано), потроха, каштаны со сливками и почки. За исключением, пожалуй, репы, многие взрослые американцы (я в их числе) наверняка и не пробовали ничего из вышеперечисленного, не говоря уже о том, чтобы давать это детям! Но во Франции детям постоянно предлагают разнообразные продукты; они видят, что родители с удовольствием это едят. Так дети усваивают «золотое правило» французской кухни»: «*Il faut manger un peu de tout*» («Нужно попробовать всего понемногу»).

Я забеспокоилась: уже середина января, с первой попытки внедрить мой план прошло несколько недель. Я ощущала себя беспомощной. Мне казалось, что уж с Софи мы точно опоздали – ей слишком много лет (только что исполнилось шесть). У нее уже появилась привычка отвергать все новое. Я понимала ее: ведь мне тоже не очень нравилось пробовать новое, хоть знала, что демонстрировать личные предпочтения в еде, по мнению французов, – верх невежливости.

Меня немного утешила Сандрин, заметив, что в школьной столовой Софи ест хорошо. И верно: школьные обеды иногда были для нее главным событием дня. На прошлой неделе, когда после рождественских каникул снова начались занятия, Софи пришла из школы, сияя: «*Maman*, мне достался *fève*! (боб!)» Увидев удивление на моем лице, рассмеялась и объяснила: в столовой приготовили праздничный десерт – «*galette des rois*‘ («королевский торт»), спрятав в нем фигурки (*fève)*. За каждым столом был один счастливчик, которому досталась такая

фигурка: его (или ее) избирали королем (*roi*) или королевой (*reine*) на целый день. Софи показала свою бумажную корону и зажатый в кулаке «боб», который оказался крошечной фарфоровой фигуркой королевы с короной на голове. «Ну, разумеется, – вспомнила я, – сегодня же *fête des Rois*, Крещение Господне», когда все дети во Франции едят праздничный торт, который пекут только в этот день.

Вспомнив об этом случае, я поняла, что Сандрин права. Софи готова начать есть по-французски и дома. Но готова ли к этому я? Вот в чем вопрос. Мне казалось, что я слишком много на себя взвалила. Дети, полный рабочий день, да еще и гастрономическое воспитание – словно я готовлю своих дочерей к карьере поваров в мишленовском ресторане. Только подумаю об этом, хочется все бросить. Но кулинарные книжки, которые мне дали почитать, выглядели так соблазнительно, что я все время к ним возвращалась. Как-то раз, за утренним кофе, пролистывая одну из книг о прикорме для малышей, я вдруг подумала: а почему бы не начать сначала? Да, в младенчестве мои дочери так и не попробовали все эти разноцветные овощные пюре, но почему бы не начать сейчас? Чем больше я об этом думала, тем больше загоралась этой идеей. «Буду давать им пюре в виде супов», – решила я. Может быть таким образом мне удастся победить «главных врагов» Софи и Клер – новые и непривычные по консистенции блюда. Как только они полюбят новые овощи в виде супа, буду постепенно вводить их в другой форме. Ведь именно так учатся французские малыши. Взрослые французы тоже любят есть *la soupe* на ужин.

«Это будет что-то вроде гастрономического перерождения», – подумала я (но ни с кем не стала делиться своими соображениями, чтобы меня не сочли чокнутой). Возьму, например, десять видов овощей и в течение месяца мы будем их пробовать. То есть проведем в нашей семье эксперимент «Кольраби»! За вдохновением я обратилась к книге Сирила Линьяка, того самого пионера программы по улучшению питания в школьных столовых, о котором рассказывала учительница Софи. Я взяла его книгу в библиотеке и с удовольствием прочла мудрые высказывания, отражающие суть французской гастрономической философии. Мне особенно понравилось вот это: «Чтобы полюбить какое-то блюдо, его нужно сначала приручить». Отличная идея: постепенное привыкание друг к другу, близкое знакомство. Этот же процесс описан в другой книге, присланной мне Кристель, – «Рождение вкуса» («*La naissance du gout*») психолога Натали Ригаль. Она предлагает знакомиться с новой пищей посредством всех пяти чувств: зрения, обоняния, осязания, вкуса и даже слуха.

Эти книги подкинули мне пару интересных идей, и я поняла, что делать, если девочки откажутся есть новые блюда. Попробую устроить уроки гастрономического воспитания, как в школе. Допустим, дети не захотят сразу же пробовать новое блюдо, тогда я попрошу их понюхать его и описать словами – так они хоть как-то познакомятся с новой едой. Но исследователи настаивали: чтобы полюбить какое-то блюдо, его все-таки надо попробовать – пусть совсем не много. Я решила, что буду настаивать, чтобы дети пробовали, когда блюдо появится на столе в третий раз. Доедать необязательно, только попробовать. Полностью в духе французского метода: никаких блюд на замену, но и никакого насилия.

Полистав кулинарные книги, я с немалым удовольствием взялась за составление «дегустационного меню» на неделю. Итак, буду вводить каждый раз по одному овощу в виде супа и подавать его на закуску. Поразмыслив немного, выбрала для начала лук-порей и шпинат. По французской классификации вкусов, оба этих овоща «мягкие», а их ярко-зеленый цвет очень аппетитный. Еще я выбрала суп из красного перца – потому что сама его любила. И простой суп-пюре из красной чечевицы – пусть хотя бы у одного из моих супов будет более густая консистенция. Ну и в качестве уже знакомого блюда – суп-пюре из моркови: его-то мои дочери съедят с удовольствием!

Я решила не мудрить и делать супы той же консистенции, что и детское пюре из баночек. Каждый будет состоять из одного-двух основных ингредиентов, чтобы сохранился натуральный вкус овощей. Соль и приправы добавлять не буду – только чуть-чуть соленого сливочного масла. Как только дочери распробуют основной ингредиент, его можно будет подать через несколько дней в виде основного блюда, сырым. А когда они привыкнут к тому, что каждый вечер им предлагают что-то новое, можно будет вводить другие правила питания: например, запретить кусочничать. Но сначала – пробуем новую еду и понимаем: новое – это здорово.

Все эти идеи меня вдохновляли, но кое-что и настораживало. Не очень-то хотелось пачкать руки и брать на себя дополнительную работу по приготовлению пюре. Но и тут французы доказали свою гениальность во всем, что связано с кухней. Оказывается, какой-то умный человек изобрел именно то, что мне нужно, – и то, чем пользуется большинство родителей во Франции. Так на моей кухне появился *BabyCook* (мой муж произносил это слово с милейшим французским акцентом: бебе-е-кук). С виду он похож на небольшой блендер, но с резервуаром для воды (как в кофеварках, которые ставят в гостиничных

номерах). Приборчик варит на пару, измельчает и готовит пюре идеальной консистенции – и все это в одном контейнере (а если нужно, подогревает и размораживает). Вуаля!

Итак, все было готово для старта первой фазы моего плана (версия 2.0). Я с гордостью разместила меню на дверце холодильника, где уже почти не осталось свободного места.

Поне-дельник	*Вторник*	*Среда*	*Четверг*	*Пятница*
Нежнейший морковный суп	Чудесный суп из порея	Прекрасное пюре из перца	Чечевичная вкуснятина	Изысканный шпинатный соус

Это Филипп подкинул идею: придумать для каждого супа забавное название. Неважно, что девочки пока не умеют читать: мы вслух прочитали им меню, и все согласились, что названия у блюд весьма аппетитные (ну, по крайней мере, прикольные). Эта идея появилась у Филиппа после того, как он увидел меню школьной столовой: названия блюд там были изысканнее, чем в ресторанах в Канаде.

«Маркетинг в нашем деле – главное», – сказал он однажды, услышав, как Софи и Мари обсуждают по дороге домой свекольный салат из школьной столовой. Правильная подача – скатерть, столовые приборы, салфетки, тарелки – полдела. Не менее важны названия блюд. Малышам интереснее, когда они слышат забавное название».

Признаюсь, я тогда не придала этому большого значения. Но, поскольку это был его первый добровольный вклад в мой великий план, решила подыграть. Однажды в журнале для авиапассажиров я прочла, как важно правильно преподносить еду детям: раскладывать фрукты и овощи в красивые вазочки и придумывать блюдам необычные названия. У французов это называется «*l'art de la presentation*».

Наши друзья-французы с радостью взялись помочь нам, особенно когда речь зашла об украшении стола. Они предложили купить специальные детские столовые приборы и тарелки. Мы спросили у девочек, что бы им хотелось: они заказали тарелки с Бабаром, Барбапапой, Тинтином и Маленьким принцем. Бабушка подарила им маленькие тарелочки, расписанные от руки: дети в традиционных бретонских костюмах, а вокруг изящно выписаны имена девочек. Дедушка преподнес в подарок салфетки под приборы с изображением лошадей (он водил детей кататься на пони). Я очень надеялась, что благодаря этим новшествам девочки благосклоннее отнесутся к моему плану.

Но сомнения все равно оставались. Что если опять ничего не получится? Прошла неделя, а я все откладывала и откладывала начало своего проекта. Признаюсь, поступала так отчасти из-за того, что сама довольно капризна в еде. В детстве я отказывалась есть что-либо, кроме своих любимых блюд (макчикена из «Макдоналдса», бутербродов с расплавленным сыром и кетчупом и яблочного пюре). А в подростковом возрасте обычно разогревала себе обед в микроволновке и ела за столом одна. Наши родители ужинали поздно, часто перед телевизором. И вообще каждый сидел в своей комнате. После школы я устроилась работать в «Макдоналдс», потом в аптеку. Вспоминая свое детство, я понимаю: в общем-то неудивительно, что мои дети питаются однообразно. Ведь я сама так питаюсь. Но проблема состоит в том, что Софи и Клер могут стать закоренелыми неофобами, если не научить их пробовать новое, учитывая, что в раннем детстве их рацион не отличался разнообразием.

И все-таки я тянула с началом эксперимента. Прошла почти неделя, а я не приготовила еще ни одного суперсупа. Наконец Жанин не выдержала и решила взять все в свои руки. В пятницу вечером она появилась у нас на пороге без предупреждения, с корзинкой продуктов в руках. «Вот, решила вам ужин приготовить! – бодро сообщила она. – Давай-ка заканчивай тут и освобождай мне кухню!» Через несколько минут дом наполнился ароматом жареного лука.

Как и все француженки, Жанин прекрасно готовила. Больше всего меня поражало, как мало приправ, специй и трав она использует: всего-то лук, петрушку, чеснок, немного белого вина для вкуса, соль и перец. С этим небольшим арсеналом ей удавалось приготовить множество чудесных блюд, причем на это у нее уходило вдвое меньше времени, чем у меня. После этого и кухня, и сама Жанин выглядели безупречно. Я завидовала ее ловкости и организованности, а если честно, для меня оставались загадкой, как такие простейшие блюда могут быть настолько вкусными?

Девочки обожали бабушкину кухню. «*Mamie, ça sent bon!*»[13] – кричала Софи, когда я приводила их с Клер из школы. На полдник Жанин устраивала им настоящий пир: резала свежий, еще теплый багет на кусочки сантиметров по десять в длину, надрезала их сбоку, намазывала внутри соленым маслом с местной фермы (каждую неделю оно было разного цвета – в зависимости от того, что ели коровы), потом брала плитку темного шоколада, ломала ее на маленькие кусочки и по одному выкладывала поверх масла. Один конец такого бутерброда она заворачивала в бумажное полотенце, чтобы не пачкать руки, и

вручала это лакомство довольным детям. Вкуснотища!

Особенность этого лакомства (как и многих традиционных для французского полдника блюд) в том, что вроде бы это десерт, но при том полезный. В темном шоколаде содержится множество минеральных веществ (например, магния), а белый хлеб и масло богаты углеводами, которые так необходимы активным детям. А главное, детям не нужна уже добавка. Поскольку блюдо довольно калорийное, они встают из-за стола сытыми, но успевают проголодаться к ужину.

Вот и сейчас Жанин правильно сделала, что подождала два часа, прежде чем позвать девочек к столу. Около 19:00, когда начало темнеть, их позвали в дом. Достаточно было один раз крикнуть: «*À table!*» – «К столу!» – и они тут же прибежали со двора.

Пока они играли на улице, Жанин занялась стратегическим планированием ужина. Накрыла на стол: салфетки, столовые приборы, именные тарелки для девочек (в тот вечер они увидели их впервые). Рядом с каждой тарелкой положила маленькие карточки с сегодняшним меню. Я прочитала вслух: «изысканный шпинатный соус…».

Девочки были заинтригованы. Вначале перед ними поставили две маленькие тарелки, накрытые блюдцами вместо крышек. «Что там?» – спросила я и потянулась, чтобы посмотреть, но Жанин остановила мою руку – «Пусть сами!»

В тарелках оказались маленькие порции темно-зеленого пюре, украшенного крошечными кусочками сливочного масла, которое медленно таяло, образовывая прозрачную лужицу. Вверх поднимался пар. Девочки завороженно глядели в тарелки, а потом рассмеялись: кусочки масла были разложены поверх пюре в виде улыбающихся рожиц, причем с зубами!

– Ешьте скорей, пока они не растаяли! Что съедите сначала? Глаз или зуб? – торопила Жанин.

Клер отважилась попробовать первой и отправила в рот масляный «глаз» в ложке зеленого пюре – вот так, без капризов, совершенно спокойно. Через секунду мы увидели чистую ложку. Теперь была очередь Софи. Два масляных зубика в пюре исчезли у нее во рту. Не без колебаний, она зачерпнула вторую ложку… и проглотила ее содержимое еще быстрее. Вскоре все улыбающиеся рожицы были съедены – девочки доели пюре почти до конца. А когда проглотили по последней ложке, со дна тарелок им улыбнулись два кролика! Софи и Клер молча кивнули и протянули тарелки за добавкой.

Так благодаря бабушке начало было положено. «Нарядный, веселый стол», – напоминала я себе каждый раз, когда

приближалось время ужина. «Обеденный стол должен быть самым веселым местом в доме», – говорил муж, когда я начинала нервничать из-за еды. А волноваться было из-за чего, ведь приготовление еды всегда выпадает на самую напряженную часть дня – ранний вечер (мы с Филиппом не случайно прозвали это время «сумасшедший час»). К счастью, во Франции у нас было больше свободного времени, чем в Канаде. До шести-семи лет дети во Франции не ходят в кружки, поэтому после школы не надо было никуда идти, и мы возвращались пораньше. У меня хватало времени соорудить ужин с помощью моего чудесного друга Б. Б. Кука (так мы окрестили наш *BabyCook*). Я составила новый список умных фраз на случай детских капризов, но на этот раз мое остроумие было позитивным, чтобы не обижать детей:

«Не нравится? Ты просто не распробовала. Попробуешь еще раз завтра, может, понравится!»

«Невкусно? Ничего, вот подрастешь немножко и распробуешь».

«Проголодалась? Ничего страшного. Знаешь, что у нас сегодня на обед/ужин (нужное подчеркнуть)? Вкуснейший …… (вставить название блюда)!»

Несмотря на все переживания, к моему изумлению, план все же удавалось выполнять. Некоторые супы девочки отказывались пробовать с первого раза. Но прошло две-три недели, и они отведали все супы из списка. И это подтверждало ту мысль, которую я вычитала в книгах: качество детского питания следует оценивать по прошествии недели-двух.

Если девочки отказывались пробовать новое блюдо, я специально оставляла их тарелки на столе, пока мы с Филиппом доедали свои порции. Глядя, как мы с аппетитом уплетаем ужин, они обычно соглашались попробовать хотя бы ложку. Но иногда все же приходилось ждать следующего раза. Клер охотнее дегустировала новые супы (Софи обычно приходилось уговаривать последовать примеру младшей сестренки). Впрочем, меня это не удивляло.

Из книг я узнала также, что пример других детей заразителен. В ходе одного забавного эксперимента для детей приготовили новое блюдо голубого цвета и проследили, как сказываются на аппетите ребенка положительные и отрицательные отзывы его сверстников. Результаты были предсказуемы: «все побежали, и я побежал». Но вот что интересно: если дети слышали от ровесников положительные отзывы о новом лакомстве, то на следующий день они охотнее пробовали другое блюдо – о котором им никто ничего не говорил.

Узнав об этом исследовании (и вспомнив о том, как важен

позитивный настрой), мы начали следить за своими словами. Я, например, перестала говорить «невкусно» и «вкусно». Отныне вся еда – «аппетитная» и «вкусная». Если какое-то блюдо было вредным, я объясняла детям, почему оно «не полезное», но не говорила «вредное». Мы и девочек начали учить выбирать «позитивные» слова.

Чтобы убедить детей попробовать овощи в виде «взрослых» блюд (и утереть нос моему деверю, который смеялся над моей «жидкой диетой»), я стала вводить их в твердой форме (как сырыми, так и приготовленными) через неделю после того, как они впервые попробовали суп. Это оказалось не так сложно, как кажется, – надо просто заранее спланировать меню. Я откладывала немного овощей, когда делала суп, а через несколько дней доставала их из холодильника. Девочки легче соглашались попробовать овощи, если я нарезала их тонкими полосками и слегка отваривала на пару. «Пусть просто попробуют, – напоминала я себе каждый раз, – необязательно съедать всю тарелку». С маленькими порциями было легче справляться и им, и мне. А еще я подавала незнакомые овощи как гарнир к любимым детским блюдам, поэтому в первые недели эксперимента макароны все-таки фигурировали в нашем меню гораздо чаще, чем мне бы того хотелось. Но я перемешивала их с овощами, и все мы строго соблюдали правило: отправляем в рот немного макарон и один кусочек овощей. Девочки смеялись, когда Филипп пытался ухватить лишнюю макаронину. Попытки подловить папу на жульничестве превращали соблюдение нового правила в игру.

А главное – мы с Филиппом взяли за правило: хотя бы один из нас должен сидеть за столом вместе с детьми. Обычно кто-то из нас был на работе, а другой занимался домашними делами, пока дети ели (заряжал стирку, убирал, проверял почту, читал письма). Теперь мы садились и ужинали вместе с детьми. Мы ели то же, что они. Исследования показывают, что, вырастая, дети начинают питаться в точности как родители (а не так, как *велели* им родители).

Стараясь сохранить праздничную, веселую атмосферу за столом, я решила устранить наказания. Жанин объяснила, что французская схема питания подразумевает не наказания, а «естественные последствия». Обеды и ужины – это логическая последовательность блюд: закуска, основное блюдо и десерт. Если нарушить этот порядок, вступают в силу последствия: допустим, не съел закуску или горячее – не будет десерта. Я объяснила это правило детям, и они согласились с ним даже охотнее, чем я. Облегчали задачу многочисленные французские

книжки для детей, в которых постоянно присутствует эта тема: мы читали и про непослушного мышонка Мишеля, который захотел сначала съесть десерт, а потом закуску; и про маленькую девочку Амели, которой вовсе не досталось десерта, потому что она не съела морковь. Я решила, что такая вот пропаганда не повредит, и эти поучительные истории мы читали регулярно.

По совету Жанин я тихонько отвела Софи в сторону и попыталась объяснить ей, почему за столом нельзя капризничать и жаловаться. Не было ни одного дня, когда бы я не слышала ее нытье, эти капризы мгновенно копировала Клер. Но одной моей просьбы прекратить жалобы было недостаточно, и я взяла на вооружение метод Жанин: кто ноет за столом, остается без десерта. Сначала Софи не поверила мне, но я проявила твердость, и она испытала на себе действие нового правила – но только однажды! Лишение десерта – не наказание, объясняла я твердым тоном, а логическое естественное следствие установленного порядка: я очень старалась, чтобы приготовить такой вкусный ужин, и ее жалобы (в духе «фу, какая гадость») мне очень обидно слышать. Вместо нытья достаточно сказать: «Нет, спасибо». Софи, разумеется, ни слова не поняла про «логическое естественное следствие», но метод сработал. Один раз лишившись десерта (за этим последовали плач, топанье ногами – настоящая адская истерика), она быстро запомнила новое правило и отныне соблюдала его. Мы старались помочь ей говорить только хорошее: «Что тебе сегодня *понравилось*?» – спрашивала я, и обычно, к моему удивлению, она находила, что ответить. В результате довольны были все, даже Софи.

Мой план по внедрению пищевого разнообразия «работал» уже второй месяц. Я научилась быть терпеливой. Нам с Филиппом самим понравилось сидеть и есть суп вместе с девочками. Мы так и планировали: пробовать все у них на глазах, показывая пример. Но, оказывается, нам самим нравится открывать новые вкусы. Необходимость каждую неделю вводить новые овощи в виде «взрослых» блюд заставила меня пуститься в кулинарные эксперименты, чего я раньше не делала.

Теперь ужин занимал больше времени – отчасти потому, что нужно было уговаривать девочек пробовать новые блюда. А еще мы выработали привычку рассказывать друг другу, кто как провел день: вспоминали лучшее и худшее события, самый смешной случай, чему научились, как помогали другим. Клер нас обычно смешила: брала кусочек чего-нибудь, съедала и говорила: «Смотрите, у меня волосы выросли!» Она очень переживала из-за того, что была почти лысенькая, а я уверяла ее, что такие роскошные волосы, как у Софи, вырастут, если она будет есть

овощи, в которых много «видаминов» (как она говорила).

Мы с удовольствием общались за столом. Софи любила слушать про себя маленькую. Мы рассказали ей, как примерно года в два она сообщила, что больше не будет есть ничего белого и холодного: сыр, йогурт, сметану, творожный сыр, взбитые сливки и даже мороженое. Она воротила нос от десертов даже на детских праздниках, если знала, что они содержат какой-нибудь из этих продуктов. С возрастом она начала есть мороженое, но до сих пор встречала в штыки любой сыр, даже сыры с самым мягким вкусом, например чеддер. Чтобы объяснить ей, насколько глупы ее капризы, мы привели в пример мороженое.

– Помнишь, как ты раньше не хотела есть мороженое? – спрашивали мы.

Она неохотно тянула в ответ:

– Ну да-а-а…

– Так вот, любое блюдо – как мороженое. Ты же мороженое раньше не любила, а теперь любишь! Вот и …… (название нового блюда) – ты его просто не распробовала!

Обычно в ответ на это Софи улыбалась, а значит, открывала рот – и кусочек тут же попадал туда! В конце концов она неохотно (а иногда с удовольствием) соглашалась есть то, что ей предлагали. Сыр до сих пор стоял у нее в черном списке, но дело явно сдвинулось с мертвой точки.

* * *

Мои свекры сначала отнеслись к моей затее с большим энтузиазмом и дали кучу советов, но потом на несколько недель замолчали. Я восприняла это как знак одобрения.

– Правда, здорово, что девочки едят так много нового? – спросила я Жанин однажды, когда мы стояли в очереди на рынке. Меня так и распирало от гордости.

Ее ответ начинался со слов: «*Oui, mais*…» («Да, но…») – и я поняла, что не услышу похвалы.

– Дети должны есть то же, что и взрослые, – мягко пожурила она меня. – Ты слишком много времени тратишь на приготовление для них «особых блюд». Было бы гораздо проще, если бы они с самого начала ели то же, что и вы, в одно и то же время.

Я обиделась, но возразить было нечего. Действительно, по сравнению с детьми наших французских знакомых мои дочери по-прежнему выглядели капризными привередами. К тому же они все еще кусочничали. И хотя мне было чем гордиться, люди

вокруг совсем не замечали, как исправился аппетит у наших девочек.

– Это только первый этап, – успокаивал меня муж. – Учиться пробовать разные вкусы – как учить алфавит. Когда выучат, перейдут к следующему этапу: распробуют французские блюда. А это уже – как учиться читать!

Мы стали играть с буквами алфавита. Мне больше всего нравились: «А – артишок, Б – брокколи». – «В – вафли с шоколадом!» – хором отвечали девочки, улыбаясь. Эта игра отражала саму суть французского подхода: еда – это весело!

Лишь через несколько дней (ну ладно, недель) я перестала обижаться на комментарии свекрови. И поняла, что Филипп был прав. Пора переходить ко второму этапу плана. Девочки уже научились есть разнообразную пищу; теперь можно вводить другие правила детского питания, принятые во Франции. Вот тогда мы действительно узнаем, смогут ли наши дети есть как французы.

Глава 7
Только завтрак, обед, полдник и ужин
Почему французские дети не кусочничают

J’ai faim!
Mange ton poing,
Et garde l’autre pour demain.
Et si tu n’en as pas assez,
Mange un de tes pieds
Et garde l’autre pour danser!
– Я есть хочу!
– Так съешь свой кулак.
А не наешься – рукой закуси.
Еще не наелся? Грызи свою ногу,
Ну а другую прихватишь в дорогу!

Французская детская песенка

Поворотный момент наступил в марте. Мы выполнили мою новогоднюю программу-максимум: девочки полюбили десять новых блюд – шпинат, свекольный салат, рататуй (благодаря нашей подруге Лоранс из Прованса), салат с соусом винегрет (благодаря Сандрин), суп вишисуаз (суп-пюре из картофеля и лука-порея), сладкий красный перец (даже сырой), брокколи (моя победа!), помидоры (еще одна победа), тапенад[14] (его ела в основном Клер – оливки она просто обожала) и киш[15] (киш с рататуем, так что, возможно, его не стоит считать отдельным блюдом). А Софи с дедушкиной подачи даже попробовала мидию!

Мы с Филиппом тоже участвовали в эксперименте: оба терпеть не можем цветную капусту, но, к огромной радости

девочек, она стала регулярно появляться на наших тарелках, хоть и утопленная в соусе бешамель.

Первые несколько раз Клер и Софи истерично хохотали, глядя на преувеличенное отвращение на наших лицах при виде ненавистного блюда. «Пробуйте! А ну, пробуйте!» – радостно приказывали они. Постепенно нам «понравилась» капуста (притворяться почти не пришлось), и стало намного легче заставлять девочек пробовать новые блюда.

Мы действительно многого добились, я гордилась собой и детьми. Но мне не давала покоя их привычка кусочничать. Дочери за эти месяцы попробовали много нового и даже стали есть некоторые овощи хорошими порциями, но по-прежнему перекусывали. Количество съеденного в перерывах между приемами пищи и за столом было примерно одинаковым (а может быть, даже с перевесом в сторону кусков).

У знакомых французов такой проблемы не было. По правде говоря, я ни разу не видела ни одного французского ребенка, который кусочничал бы между завтраком, обедом и ужином. Французские дети никогда не ели на прогулке. Или в машине. Им никогда бы не пришло в голову рыться в кухонных шкафах или холодильнике. Причем это касалось как детей из нашей маленькой деревни, так и двоюродных братьев и сестер Софи и Клер из Парижа и Лиона.

– Когда же у французских детей перекус? – наконец спросила я у свекрови.

– Какой перекус? Нет никаких перекусов, разумеется, – ответила она. Ее удивленное лицо свидетельствовало о том, что я в очередной раз задала «Тупой Американский Вопрос». Расстроившись, я замолчала. Но ее ответ не давал мне покоя. Никаких перекусов? Серьезно? У нас в Америке любое совместное времяпрепровождение детей и родителей всегда означало перекус. Я собрала информацию на эту тему и выяснила, что Софи и Клер ничем не отличаются от детей в США: в среднем они перекусывают три раза в день (помимо основных приемов пищи). А каждый пятый американский ребенок устраивает себе перекусы шесть раз в день!

Но насчет детей во Франции моя свекровь была права: они не знают, что такое «перекусить». Я поняла это, наблюдая за семьями в нашей деревне. Местные дети ели четыре раза в день по установленному режиму: утром – завтрак, примерно в 12:30 – обед, в 16:30 – полдник, и ужин – от 19:00 до 20:00. Все. Вирджиния подтвердила мои наблюдения и даже прислала мне официальный французский справочник по здоровому питанию, где настоятельно рекомендуют не есть между основными

приемами пищи. Впрочем, это никому и не придет в голову. Для большинства родителей и детей во Франции общепринятый режим питания – установившаяся привычка, нечто само собой разумеющееся. Они не борются с собой все время, подавляя в себе желание заглянуть на кухню. Нет, они будто и не догадываются, что можно захотеть есть в другое время, кроме установленного. (А если у кого-то и возникнет такая идея, то на всякий случай реклама вредных продуктов по телевидению сопровождается предупреждением крупными буквами на белом фоне, как на сигаретных пачках: «Не ешьте в перерывах между основными приемами пищи. Это вредно для здоровья».)

Почему детей во Франции так воспитывают? Отчасти потому, что французские дети – это «маленькие взрослые». А взрослые во Франции никогда не едят в промежутках между основными приемами пищи (по крайней мере на виду). Французов нельзя увидеть на улице, жующими кексы и пьющими кофе. Они не держат удобную для перекуса еду в сумочке или кармане. Если кто-то регулярно ест «не в то время», это настолько нетипично, что не пройдет незамеченным.

Помню одну историю со знаменитым французским политиком: еще до того как разразился скандал, связанный с его именем, Доминик Стросс-Кан (экс-глава Международного валютного фонда и бывший министр экономики, финансов и промышленности) вызывал всеобщее неодобрение своим пристрастием к маленьким пирожкам, которые ел когда и где хотел. Услышав об этом от Вероники (которая написала книгу о DSK, как его называют во Франции), я решила никому не рассказывать о некоторых сомнительных эпизодах своего гастрономического прошлого: например, о диете, весь смысл которой был в том, чтобы постоянно что-то жевать (она мне, кстати, нравилась).

И все же я поверить не могла, что французы никогда-никогда не едят в неположенное время.

– А как же все эти знаменитые парижские кафе? – спросила я как-то Веронику по телефону.

– Парижане любят заходить в кафе, когда бродят по городу, – ответила она (используя слово «*flâner*» – «медленно и бесцельно прогуливаться, любуясь окрестностями»), – но, если присмотреться, едят в кафе (в неположенное время) туристы. А французы обычно заказывают только чашечку эспрессо и больше ничего.

Я была поражена и спросила Вирджинию, может ли она подтвердить это.

– Большинство французов далеко не каждый день позволяет

себе есть в неположенное время, около половины из них не делают этого никогда, – ответила та. – Исключения допускают в том случае, если ужин планируется позже обычного – около девяти, тогда мы позволяем себе перекусить в четыре-пять часов вечера.

Даже слова, которыми французы называют эти перекусы, показательны. Вирджиния использовала выражение «*en cas*» («на всякий случай», то есть речь действительно идет о редком отступлении от обычного распорядка), и слово «*grignotage*» (от глагола «*grignoter*» – грызть, глодать). Оба эти слова подразумевают, что перекус – это что-то из ряда вон выходящее, даже предосудительное. По словам Вирджинии, французы вообще узнали, что кто-то таскает куски в неположенное время, всего несколько лет назад, когда исследователи предложили участникам опроса вести пищевой дневник. Новость об «эпидемии кусочничества» вызвала во Франции настоящий скандал: политики и диетологи сокрушались – нация стала хуже питаться! Вирджиния прислала мне статьи из газет, и я долго смеялась, увидев эти «катастрофические» заголовки. Невозможно было даже представить, что сказали бы французы, узнав, что 98% американцев каждый день едят, когда хотят, а почти половина едят еще три раза в дополнение к завтраку, обеду и ужину. К тому же я сомневалась, что под «перекусом» американцы подразумевают то же, что французы (самая популярная еда для перекуса во Франции – фрукты, чай и кофе, затем йогурт и хлеб с маслом).

Так что разгадка того, почему французские дети не кусочничают, очень проста: они повторяют за родителями. Для последних запрет на перекусы имеет массу преимуществ. Сиденья машины и внутренности коляски не замусорены крошками (свежий багет – любимое лакомство моих девочек и самое крошащееся в мире), не залиты липким фруктовым соком (на него прекрасно клеятся крошки). Их сумки не похожи на скатерть-самобранку с кучей калорийных сладостей, из-за которых дети начинают ныть и устраивать истерики, требуя еще и еще (и которыми заляпаны все ключи, расчески и кредитные карточки). В первые несколько недель жизни во Франции я сделала одно открытие, которое меня шокировало: у французских колясок нет подстаканников. Нет их и в автомобилях французского производства (по крайней мере в традиционной комплектации). И этим все сказано! Они здесь просто никому не нужны.

Это означает, что относительно перекусов в неположенное время во Франции существует множество неписаных правил. В школе детям никогда не предлагают перекусить – исключение

составляют лишь трех– и четырехлетние малыши, да и то не во всех дошкольных учреждениях (хотя общественность активно выступает за полный запрет этой сомнительной практики). Никто из родителей во Франции никогда не планирует, что их дети смогут поесть где-либо, кроме дома, за исключением детских дней рождения, которые всегда устраивают во время традиционного полдника. Если ребенку предложить еду в неположенное время, можно попасть впросак. На днях в гостях у свекрови я убедилась в этом на своем опыте. Мы задержались, в шесть вечера я спешила уйти, но в дверях предложила Софи перекусить – я знала, что она ужасно проголодалась (да и я тоже, если честно).

– Но скоро ужин, – заметила Жанин, – ты испортишь ей аппетит! – и на моих глазах отобрала у тут же заплакавшей Софи печенье. – Нет, Софи, придется подождать ужина.

Поджав губы, я кивнула и потащила Софи в машину.

– Вы правы, – согласилась я, – придется подождать!

Но как только мы отъехали подальше, тут же сунула Софи на заднее сиденье багет.

– Ешь, сколько хочешь! – разрешила я, радуясь, что иду наперекор свекрови.

И этот случай не был единственным. С тех пор как мы переехали, привычка постоянно что-то жевать стала в нашей семье камнем преткновения. Это была американская, а не французская привычка. В младенчестве я кормила дочерей по первому требованию, и они выросли очень нетерпеливыми. В первую очередь это относилось к еде. Они получали еду в любое время, стоило только попросить. У меня были запасы еды повсюду: в машине, в коляске, в сумочке, в пакете с подгузниками.

Я считала, что это нормально, большинство наших знакомых поступало так же. В Ванкувере все знакомые дети постоянно жевали. Они грызли что-нибудь в школе и после школы, во время внеклассных занятий, спортивных тренировок, прогулок, почти на каждом мероприятии, которое продолжалось дольше пятнадцати минут. Дети ели в колясках и автокреслах. Стоило повернуть ключ в зажигании, как дети, словно собаки Павлова, начинали клянчить: «Хочу есть!» Традиция перекусывать на ходу была так распространена – и так обычна для родителей в Канаде и США, – что я воспринимала ее как должное. Куда бы мы ни шли, я брала с собой еду. Или ее приносили члены особо активного отряда матерей, любившие печь гораздо больше, чем я. Поэтому я не считала, что наша семья делает что-то не так. И не хотела менять наши привычки. «Желудок у ребенка маленький, – думала я. –

Детям нужно есть часто, каждые два-три часа, иначе они слишком проголодаются».

– Хм, – задумался муж, когда я изложила ему эту теорию, изрядно поссорившись с его матерью по поводу наших постоянно жующих детей. – Тебя так воспитывали? – начал он издалека. – Меня-то точно воспитывали по-другому.

А ведь он прав, я тоже не помнила, чтобы в детстве мы много перекусывали. В машине нам есть запрещали (в основном нас увлекала музыка, а не еда). Я стала искать информацию на эту тему, и то, что узнала, подтвердило мои догадки: современные дети действительно кусочничают больше, чем мы. В 1970-е большинство перекусывало всего раз в день, а у 25% детей вообще не было такой привычки.

Я вспомнила историю моей семьи. Дедушка с бабушкой пережили Великую депрессию и две мировые войны, для них экономия и домашние обеды были нормой. Так они воспитывали и моих родителей. Когда я была маленькой, мы почти не ходили в рестораны (хотя фастфуд уже тогда был на каждом шагу), потому что мои родители просто к этому не привыкли. После школы я играла с соседскими детьми на улице, а не разъезжала в машине с тренировки на кружок. Мы возвращались после уроков, переодевались и бежали на улицу играть до самого ужина, не отвлекаясь ни на какие перекусы.

Так что Филипп прав: я в детстве тоже не ела каждые два-три часа. «Но это вовсе не значит, что перекусы вредны», – заметила я. И начала с ним спорить, и спорить, и спорить… (Настойчивость, как любит повторять Филипп, – одно из моих замечательных качеств, которые порой выходят из-под контроля.)

К счастью, Филипп тоже настойчив. Он втихомолку попросил Вирджинию прислать ему научные исследования на эту тему и тайком подсовывал их мне, оставляя на кухонном столе. Я начала читать и не смогла остановиться. Оказалось, перекусы вовсе не так безобидны, как кажутся. Причина в том, что то, чем перекусывают наши дети (сюрприз-сюрприз!), – далеко не полезная еда. Любимая еда для перекусов – десерты с высоким содержанием сахара, соленые закуски и сладкие напитки (газированные и энергетические). Наши дети пьют намного меньше молока и едят меньше фруктов, чем мы в их возрасте. Как и взрослые, во время перекусов они просто «загружаются», в результате потребляя более калорийную, но менее питательную пищу. Диетологи отмечают, что это опасная тенденция, способная привести к зависимости от пищи, необходимости есть постоянно.

Мне стало любопытно, насколько распространено во Франции детское ожирение. В нашей деревне я почти не видела

толстых, и уж точно ни одного толстого ребенка не было среди одноклассников Софи. Статистика подтвердила мои наблюдения: в США от ожирения страдают 20% детей, во Франции – лишь 3%.

Даже несмотря на это, я переживала, что отказ от перекусов выйдет нам боком. В противовес изысканиям, подкинутым мне Филиппом, я нашла другие исследования – о том, что частые перекусы улучшают настроение, память и нормализуют уровень сахара в крови.

– Без перекусов дети чаще испытывают стресс, – провозгласила я, демонстрируя Филиппу распечатку одной научной работы.

– По-моему, – ответил он, – это *ты* без перекусов испытываешь стресс.

Справедливое замечание. Действительно, без перекусов у девочек портилось настроение, они становились беспокойными, раздражительными и капризными. Но то же самое можно сказать и про меня. Тогда я решила попробовать другой аргумент.

– Без перекусов Софи будет хуже успевать в школе. Ведь частые перекусы нормализуют уровень сахара в крови. Ей нужно есть постоянно, иначе она не сможет сосредоточиться. Сам знаешь, какая я становлюсь, когда хочу сладкого, – напомнила я. – Запретим перекусы – будет больше ругани, девочки станут хуже себя вести.

– Но в этом году она учится хорошо, – возразил Филипп, – а им в школе не разрешают кусочничать.

Он был прав. Я даже не тайком, а в открытую гордилась тем, как Софи продвинулась во французском, приспособилась к новой обстановке и выдерживала восьмичасовой учебный день, хотя ей было всего пять лет. Но у меня осталось еще одно возражение.

– Переезд во Францию и так достаточно сильный стресс. Вкусная еда их успокаивает. Девочки не смогут не есть в кровати перед сном – для них это ритуал, который оставался неизменным, когда все вокруг менялось. Им так нравится есть вкусное утром по выходным, они так этого ждут. Давай не будем отменять все и сразу, – попросила я.

– Мне кажется, – сурово ответил Филипп, – возражений будет гораздо меньше, если мы ограничим перекусы до одного раза в день – на полдник, как принято во Франции. Сейчас девочки знают, что еду можно клянчить. Они кусочничают и утром, и после обеда, и перед сном. А потом просят еще. Они все время клянчат чего-нибудь вкусненького. А если мы отвечаем «нет» – ноют громче, поэтому перекусы для тебя такой стресс.

«Не науськала ли его Жанин», – подумала я, но не могла не признать, что, возможно, он и прав. Несмотря на стремление

придерживаться второго правила детского питания, я по-прежнему использовала перекусы как замену дисциплинарным мерам. Ведь это так облегчало жизнь (хоть и ненадолго): не надо было учить детей терпению, выстаивая очередь в банке или супермаркете, достаточно заткнуть им рот едой – получался тот же результат, только без стресса. Проблема заключалась в том, что мои дочери привыкли есть в самых разных местах и в самое разное время. Они кусочничали, когда захотят, – практически постоянно. Часам к пяти требования звучали все чаще, а перед ужином достигали пика. Если я поддавалась, дети набивали животы печеньем, хлебом с маслом и багетами. Я возилась со своим блендером-пароваркой, а они лишь слегка ковыряли полезные блюда за ужином. Преимущества отказа от перекусов были мне понятны, но я боялась истерик, слез, бесконечного нытья.

Дети наших знакомых французов не устраивали истерик, не получив печенья. Казалось, перекусы им вообще не нужны. Они обожали полдник, но поскольку никогда не видели, чтобы кто-то ел в перерывах между основными приемами пищи, им просто не приходило в голову, что можно попросить какую-то еду.

И все же не верилось, что мои дети способны на такое. Наши родственники начали вести со мной просветительскую работу. Свекровь периодически поднимала тему перекусов, как и двоюродные братья и сестры Филиппа, и моя золовка. Слушая их, я вставала на дыбы, хотя признавала, что в этих словах есть здравый смысл. Сейчас понимаю, что я сопротивлялась, потому что иностранка, потому что скучала по дому. Для меня самой перекусы были единственным утешением. Меня очень обижало, что деревенские жители не проявляют ко мне никакого интереса, не пытаются подружиться, мне хотелось оставить себе хотя бы эту привычку – вот так, по-детски, я пыталась самоутвердиться.

Переломный момент настал перед Пасхой. Нашему знакомому из Канады поставили диагноз «диабет второго типа». А одна из лучших подружек Софи из Ванкувера лишилась коренного зуба из-за кариеса; когда родители отвели ее к стоматологу, тот обнаружил полный рот гнилых зубов и инфекционное заболевание десен. Девочке пришлось сделать серьезную операцию по удалению коренного зуба и установке импланта, чтобы после появления других коренных зубов во рту не было дырки. Когда муж читал мне письмо с рассказом об этой истории, был поздний вечер, я готовила пасхальных кроликов, цыплят, составляла «карту поиска сокровищ» (яиц, спрятанных в саду). Он дочитал, я окинула тяжелым взглядом горы конфет и шоколада… Филипп почувствовал, что перевес наконец на его

стороне.

– Может быть, заведем семейный «пищевой дневник»? – предложил он. Уже несколько дней он твердил мне об этом. – Хуже не будет. Заодно получим полную картину: увидим, что едят наши дети. Да и мы сами.

На этот раз я сдалась.

– Хорошо, но только на одну неделю и только когда доедим пасхальные конфеты!

– Договорились, – согласился Филипп. – Но записывать будем все, что съедаем. И количество тоже!

Я кивнула, вспомнив те полезные блюда, которые начала готовить девочкам. Мой проект по введению в рацион разных овощей уже дал результаты: все, что дочери раньше отвергали – шпинат, перец, лук-порей, помидоры, салат, рыба – теперь появлялось в нашем меню каждую неделю. «Дневник съеденного» докажет Филиппу, что он неправ!

Оказалось, неправа была я. Филипп попал в точку: мы увидели благодаря дневнику, что едят (и не едят) наши дети. Куски, которые они хватали между приемами пищи, были отнюдь не полезной едой: белый хлеб, сладкое – варенье, мед, шоколад, печенье. Они наедались перекусами: в машине после школы, перед сном, после завтрака по выходным. По количеству (основываясь на моих прикидках, поскольку я отказалась взвешивать еду, как предлагал Филипп) между приемами пищи девочки съедали гораздо больше, чем за ужином. Возможно, этим и объяснялось то, что вечером они лишь слегка ковыряли мои овощные блюда, которые я так старалась готовить.

Практика ведения «пищевого дневника» помогла мне понять, что разнообразие – это хорошо, но дело не только в правильном меню. Надо задуматься над тем, когда и как мы кормим детей. С этой точки зрения французский режим питания кажется все более и более разумным. Если у девочек не будет перекуса между завтраком и обедом, они успеют проголодаться. Если между обедом и ужином их ждет только один полдник, к вечеру они нагуляют аппетит. А если запретить им есть перед сном, в кровати (что сложнее всего), они поймут, что за ужином нужно есть как следует. Ведь очень часто за столом они почти ничего не едят, зато с удовольствием лопают в кровати и кашу, и хлеб с маслом. Филипп был прав: из-за этих перекусов наши дети наедаются вредными продуктами. Неохотно, но пришлось признать: он прав и насчет их поведения. Если бы мы не разрешали им таскать куски когда попало, они бы вели себя за столом так же хорошо, как французские дети.

Я рассказала о семейном пищевом дневнике нашей подруге

Селин, которая прожила в Ванкувере много лет. Не считая Филиппа, она была одной из немногих уроженок Франции, кто действительно понимал особенности североамериканской культуры. Сейчас она вернулась во Францию. Я позвонила ей, чтобы спросить, что она думает по поводу привычки кусочничать.

– Когда я приехала в Ванкувер, это казалось мне верхом дурных манер, – призналась она. – Во-первых, кто-то ест у тебя на глазах и не делится! Часто едят стоя или на ходу. Французы чувствуют себя очень неуютно, когда в их присутствии едят не за столом. А сколько грязи!

В этом она была права. Крошки, пролитый кофе, масляные пальцы, пятна на одежде… Все это очень расстраивает французов – любителей чистоты. Как правило, их дети гораздо аккуратнее. Даже в нашей маленькой деревне они ходят в школу нарядные, как на праздник. Вся их одежда, как и у взрослых, тщательно выглажена. (Впервые приехав в гости к родителям Филиппа, я до глубины души была поражена тем, что его мать гладила абсолютно всю одежду, включая джинсы, футболки и нижнее белье! Мои ровесницы делали то же самое. Мое полное безразличие к глажке так насторожило родственников Филиппа, что они всерьез считали меня неподходящей партией. В конце концов я все-таки начала гладить – но только не нижнее белье! И родственники успокоились.)

Селин сказала еще кое-что, над чем стоило задуматься:

– Американцы совершенно не умеют себя контролировать!

Опять французский подход: они считают, что в отношении еды нужно проявлять сдержанность. Французы редко позволяют себе лакомства, только по особым случаям, и по-настоящему смакуют их. Едят только в положенное время и только за столом. Американцы нарушают все французские правила питания и совершенно не умеют себя сдерживать. Французы считают американскую привычку постоянно перекусывать странной и отталкивающей – особенно непрерывное питье напитков через трубочку. Разумеется, все это я понимала (если не сразу, то красноречивые взгляды прохожих на улице мне это подсказывали). Слова Селин все расставили на свои места. Я вдруг увидела логику французского подхода: таскать сладости в детстве еще простительно, но это совершенно неподходящая привычка для взрослых. Я добавила в список правил на холодильнике еще одно.

Французское правило питания № 7

Не больше одного перекуса в день (и не за час до еды).

Для понимания этого правила необходимы разъяснения. Кормление детей во Франции, как движение поездов на швейцарской железной дороге, – все происходит точно по расписанию. Французские дети, как и их родители, всегда едят в одно и то же время. (Отступления возможны в праздник или если запланирован поход в ресторан – именно поэтому у туристов и других приезжих складывается впечатление, что французы едят, когда хотят.) И вот что немаловажно: хотя дети во Франции не перекусывают между приемами пищи, это вовсе не означает, что они голодают. Французы с нетерпением ждут, когда можно будет сесть за стол. Они овладели искусством приготовления разнообразных вкусных блюд и регулярно лакомятся ими.

Взять, например, полдник, с которым связано множество уютных ритуалов (нечто вроде традиционного британского файф-о-клок). На полдник дают и молоко, и свежие фрукты, но в центре внимания – блюда, которые мы, американцы, отнесли бы к «сладостям». Например, в детстве моего мужа почти каждый день угощали «*tartines*» – это свежий багет с маслом и чем-нибудь сладким, например джемом, медом или шоколадной пастой. Он до сих пор это любит. Съев пару кусочков свежайшего багета с тягучим медом, невозможно чувствовать себя обделенным – даже если это единственное лакомство за весь день.

«Просто нужно сделать так, чтобы на полдник дети ели что-то действительно вкусное», – решила я. Внезапно мой крестовый поход против кусочничества показался не такой уж плохой идеей.

Чуть позже, когда Филипп зашел на кухню, я гордо продемонстрировала ему новое правило в списке на холодильнике. Он прочитал его и задумался.

– Хорошо, – сказал он, – но этого мало. Пусть они уяснят: вовсе необязательно все время что-то жевать. Не надо запрещать им хватать куски, когда хочется. Надо сделать так, чтобы им самим *не хотелось* кусочничать. А для этого у них должны появиться новые привычки.

С этими словами он взял маркер и дописал:

> *Проголодаться между приемами пищи – это нормально. Есть до первого ощущения сытости, а не до «полного живота».*

Возможно, нефранцузам это правило покажется самым жестоким. Мне-то точно так показалось! Не кормить детей, если они проголодались? Серьезно? Моим первым побуждением было

зачеркнуть это правило и прекратить дурацкий эксперимент! Но я решила дать слово мужу.

– Нет, я не считаю, что дети должны голодать! – воскликнул он. – И никто во Франции так не считает! Просто, если они немного проголодаются перед ужином, – ничего страшного. Так дети привыкнут к ощущению пустого желудка – вполне нормальному, здоровому ощущению!

Вот почему во Франции родители не волнуются, если дети проголодались между приемами пищи. Они считают, что лучше подождать, но съесть нормальный полезный обед в положенное время. У французов есть поговорка, которая прекрасно отражает их отношение к голоду: «*Bon repas doit commencer par la faim*», в буквальном переводе – «Хороший обед начинается с голода», или что-то вроде: «Голод – лучшая приправа».

Слова Филиппа напомнили мне одно из любимых поучений моей свекрови. «Желудок – это мышца, – любила повторять она, – и, как любой мышце, ей положено отдыхать. Нельзя все время заставлять ее работать». По мнению Жанин, если есть слишком часто, вырабатывается излишек желудочной кислоты, которая раздражат желудок. Я не проверяла, подтверждается ли эта народная мудрость научными изысканиями, но Жанин твердо верила в это.

– К тому же, – торжествующе закончил муж, – французские дети в принципе не могут проголодаться раньше времени, потому что хорошо едят за столом!

Он был прав. Я тоже замечала этот любопытный эффект. Когда мы гостили у родных Филиппа и ели вместе с ними, я потом несколько часов ощущала сытость. Даже если чувствовала, что в желудке снова пусто, ощущение сытости сохранялось – есть не хотелось. При этом мы не набивали животы под завязку. Порции у французов меньше, чем были в доме моих родителей. У меня, например, никогда не возникало болезненного чувства, что я объелась, как в ресторанах «съешь, сколько можешь» у нас в Ванкувере.

В Канаде я обычно перекусывала в промежутке между завтраком и обедом и еще раз – между обедом и ужином. Но, когда мы переехали во Францию, постепенно отказалась от этой привычки. Не специально, нет, – просто мне больше не хотелось есть в перерывах. Отчасти потому, что еда здесь была такого высокого качества, что для насыщения ее требовалось меньше. Взять хотя бы маленькие шоколадные конфетки ручной работы, которые мы покупали у местного кондитера. У них удивительные начинки – чай с бергамотом, роза, лаванда – и такой насыщенный, замечательный вкус, что достаточно было всего

одной.

Позже я обнаружила, что чувство насыщения, сытости имеет научное объяснение. Дело в том, что в приготовлении традиционных французских блюд (по сравнению с рационом американцев) используется множество ингредиентов, способствующих длительному насыщению. Это продукты, вызывающие чувство сытости, но содержащие не так много калорий. Многочисленные исследования подтверждают: некоторые продукты оставляют более длительное ощущение сытости: макароны из цельного зерна, бобовые, чечевица, овес, постное мясо, рыба, зеленые листовые овощи, фрукты и овощи с высоким содержанием воды и клетчатки. Как можно заметить, речь идет в первую очередь о продуктах с высоким содержанием белка и растительных волокон. Они оттягивают возникновение чувства голода, особенно когда их едят в сочетании с жирами в умеренном (то есть малом) количестве. Жиры стимулируют гормональную реакцию насыщения, и, следовательно, съев даже немного жирной пищи, мы еще долго не хотим есть. А ведь именно такое сочетание предлагают французским детям в школьных столовых: высокобелковое блюдо с овощами и немного жира – сыр или десерт. В результате чувство насыщения сохраняется долго.

А что принято в США и Канаде? Если американский ребенок проголодался, родители начинают нервничать. Детям дают что угодно, лишь бы они «не голодали». Большинство американцев готовы угостить ребенка даже чем-нибудь вредным, лишь бы не заставлять его ждать. Если же проголодается маленький француз, единственное, что он получит в ответ на свои жалобы, – обещание, что обед или ужин будут очень вкусными, и он сможет хорошо поесть. Тренировка терпения начинается с рождения. Я видела это собственными глазами на примере Марго, знакомой моего мужа. Мы позвонили ей в роддом поздравить с рождением малыша Тома. Ему было всего два дня от роду. Весь наш разговор из телефонной трубки отчетливо раздавались его отчаянные вопли.

– Бедняжка, – посочувствовала я, – как он у тебя много плачет!

– Ага, – спокойно ответила Марго, – много. А до следующего кормления еще целых два часа!

Я онемела от шока. В два дня от роду Софи и Клер получали грудь по требованию, то есть каждый час-два, и особенно часто по вечерам, когда наблюдалась так называемая «скученность» кормлений. Мой родительский лозунг можно было сформулировать так: голодный ребенок – несчастный ребенок. А

как проще всего сделать ребенка счастливым? Разумеется, накормить. Но Марго явно придерживалась другого мнения. Не зная, что сказать, я дрожащим голосом поздравила ее и быстро повесила трубку, шокированная таким бесчеловечным обращением с ребенком. Но никто из наших французских родственников и друзей не разделял моего мнения. С их точки зрения, приучать ребенка к здоровому режиму надо с рождения. И чем раньше ребенок поймет, что родители, а не дети решают, когда пора есть, тем проще для всех. Поэтому режим вводится с самого рождения.

Я сама убедилась в этом, когда мы с золовкой родили с разницей всего в три месяца. Обе кормили грудью в первые несколько месяцев. Но Анук получала грудь строго раз в три часа (и ни минутой раньше!), а Клер – по первому требованию (то есть круглосуточно). Мы с Вероникой смотрели друг на друга с откровенным непониманием. Я думала: ну как так можно? А она наверняка думала то же про меня.

Дети Вероники выросли, они здоровы и счастливы (и Тома, кстати, тоже). Большинство детей вокруг были вполне счастливыми и здоровыми. Именно поэтому я решила объявить войну кормлениям когда попало. Если французы могут, почему не сможем мы? К тому же в последнее время мне стало стыдно приглашать свекровь садиться в нашу замусоренную крошками машину.

Наконец в конце марта мы с Филиппом решили запустить следующий этап нашего плана. Чтобы поддержать свой порыв (если вдруг возникнет искушение пойти на попятный), я решила еще раз записать все преимущества режима питания и запрета на кусочничество. Вместе с Филиппом мы составили такой список.

Никаких пререканий: я не буду больше спорить с детьми – пора им перекусить или не пора.

«*Нет*» *привычке* «*заедать*» *эмоции*: как только дети откажутся от этой привычки, мне станет намного проще соблюдать другие французские правила питания: например, не использовать еду в качестве утешения или способа переключения внимания. Дети отвыкнут «заедать» скуку, есть чтобы убить время или заполнить пустоту внутри себя.

Меньше стрессов: не придется подсчитывать, что они съели и когда, и беспокоиться, что они проголодаются в промежутках.

Экономия времени: не придется постоянно проверять, не закончились ли сладости, которые я запасаю везде – в сумке, в коляске, в машине… Режим упростит мне жизнь.

Экономия денег: мы будем меньше тратить на питание, покупая свежие продукты вместо полуфабрикатов и готовых

сладостей.

Улучшение качества пищи: меньше перекусов – значит, меньше вредной еды и больше «настоящей».

Меньше поводов кусочничать самой: я привыкла подъедать то, что не доели дети, или жевать вместе с ними. Если они не будут кусочничать, то и у меня не возникнет такого искушения.

Список получился довольно внушительный. Я поняла, что плоды мы пожнем не сразу. Сначала придется пережить переходный период, дети должны привыкнуть к новому режиму. Их желудки постепенно перестроятся: они начнут есть порции побольше в положенное время и не будут чувствовать голод в перерывах. Но это потребует времени. Сколько? Не знаю.

Чтобы облегчить переход на новый режим, я решила подключить девочек. Достала кулинарные книжки, которые одолжила нам Вирджиния, – в каждой был раздел, посвященный маленьким лакомствам. Если поручить детям самим придумать меню на полдник на неделю вперед, возможно, они не так расстроятся, что их больше не будут подкармливать по первому требованию. Я решила, что трех недель для перехода на новый режим будет достаточно.

Итак, я дождалась дождливого дня, когда к нам в гости пришла Мари.

– Давайте составим вкусное меню для полдников! – бодро предложила я, надеясь заинтересовать детей. – Пусть каждая из вас спланирует меню на целую неделю. Это очень весело! Мари, ты первая! – добавила я, применив хитрость «чужой пример заразителен». – Кто придумает необычное блюдо, тому больше баллов! – пообещала я, зная, что Мари гораздо смелее наших дочерей в отношении всякой «экзотической» еды.

Положив на стол три листа бумаги, я поделила каждый на семь строчек – по дням недели. Мари и Софи с удовольствием начали листать кулинарные книги и «выписывать» свои рецепты, украшая меню рисунками. Клер тоже что-то «писала». У нас бы ло всего три правила: 1) нельзя есть одно и то же блюдо на полдник чаще раза в неделю; 2) овощи и фрукты чередуются со сладким; 3) не больше одного шоколадного лакомства в неделю. В конце концов я рассчитывала перейти исключительно на фруктовые полдники. Но понимала, что путь предстоит долгий.

В результате в меню, составленном Софи, появились довольно необычные блюда, которые подсказала ей Мари: например, «*nectar de pomme aux épices*» (яблочный компот с пряностями). На сладкое девочки выбрали печеные яблоки и блины (одно из первых французских блюд, которое я взяла на вооружение, – но лишь потому что блинчики продавались

готовыми на рынке). Были в меню и отличные овощные блюда – например, огурцы с йогуртовым соусом. Меня приятно удивили блюда, которые девочки отнесли к своим любимым: морковь, помидоры черри, авокадо с соусом винегрет. Софи уже успела полюбить мой домашний винегрет: смесь оливкового масла, уксуса и горчицы, в которую я добавляла ложечку кленового сиропа из драгоценной бутылки, привезенной из Канады.

Дети составляли меню для полдников, а я – для ужинов. Я понимала, что они должны как следует поесть в обед и ужин, чтобы не ходить все время голодными из-за нашего нового распорядка. Поэтому к каждому обеду и ужину я добавила какое-нибудь любимое, проверенное блюдо на закуску. С моей помощью девочки нарисовали симпатичные «мультяшные» меню и с гордостью прицепили их на холодильник. А я достала книжки, заготовленные несколько месяцев назад, – те самые, где герои хорошо едят, – чтобы почитать им перед сном.

Но меня беспокоил еще один запрет – на еду перед сном. Маленький перекус в постели перед сном был и для меня семейным ритуалом в детстве. Я до сих пор почти каждый вечер ела перед тем, как отправиться на боковую (обычно это был тост с маслом или банан). Даже Филипп перенял эту привычку – к огромному неудовольствию его родителей. Хомячить на кухне часов в полдесятого-десять, когда дети уже уснули, – это наша любимая забава! И почти единственный способ спокойно провести время вдвоем. Я как никто понимала: детям будет тяжело расстаться с этой привычкой.

Наконец я решила, что самое лучше – полностью изменить наш вечерний режим. После школы – в 16:30 – у нас будет полдник. Потом дети вряд ли проголодаются до 19:00–19.30, когда можно и поужинать. И сразу после ужина начнем готовиться ко сну. Родители Филиппа всегда советовали мне купать детей перед ужином: тогда после еды они (уже в пижамах) начнут готовиться ко сну. До сих пор мы придерживались распорядка, принятого в Америке и Канаде: ранний ужин – ванна – спать. Дети ели рано, поэтому французский режим нам не подходил. Однако, если взять его на вооружение, удастся и убрать «ночной» перекус, и раньше уложить детей! К тому же у нас с Филиппом появится больше «взрослого» времени по вечерам. Я решила попробовать.

Филипп не удержался от улыбки, когда я рассказала ему о своем намерении.

– Отличная идея! И как тебе такое в голову пришло? – поддразнил он меня.

– Только помни, – предупредил он, вдруг посерьезнев, – если

мы не будем настаивать на своем, ничего не выйдет. План сработает только в том случае, если ты пообещаешь твердо его придерживаться.

– А ты пообещай тогда, что приготовишь половину этих суперужинов, – предложила я (самое время разделить обязанности!).

Мы договорились, и в понедельник утром наш план стартовал.

Что удивительно, все пошло как по маслу. Всю осень мы с детьми ругались из-за еды, когда я пыталась приучить их питаться разнообразнее, и настроилась, что впереди несколько месяцев пререканий. Но на этот раз дети понимали, что отчасти это и их затея – они же сами придумали свои меню, им не терпелось их опробовать. В основные приемы пищи они стали есть лучше, полдники просто обожали и, кажется, наконец-то поняли, почему надо хорошо есть за обедом и ужином – ведь теперь мы садимся за стол только в строго определенное время. Мне помогало и то, что блины (любимое блюдо Клер) и авокадо с соусом винегрет (выбор Софи) попали в меню полдника: девочки были сыты и довольны, без проблем дожидались ужина в семь вечера. На ужин мы тоже ели новые блюда, уже успевшие полюбиться за это время: суп-пюре из шпината, киш с рататуем на второе и печеные яблоки. Сразу после ужина начинался ритуал подготовки ко сну. Все шло без сучка без задоринки. Мы с Филиппом, в радостном предвкушении возможности побыть наедине, обычно находились в прекрасном настроении, поэтому все получилось быстрее. Девочки, как правило, засыпали уже в восемь – небывалая роскошь для нас, родителей!

Последняя неделя прошла примерно в том же духе. Я не верила своим глазам. Оказывается, Софи вполне способна обойтись без еды в машине, зная, что дома ее ждет вкусный полдник. А Клер все повторяла за сестрой, хоть и капризничала поначалу из-за того, что нельзя есть в коляске. Моя подруга Селин посоветовала отвлечь ее книжками со стикерами – любимыми помощниками французских родителей. Такие книжки развивают крупную моторику, к тому же не пачкают, как краски для рисования.

Теперь, когда еду в качестве отвлекающего маневра использовать было нельзя, такие книжки мне очень пригодились. И не только они: я начала больше гулять с детьми. Я вынуждена была придумывать для нас всякие занятия, помимо еды, и нафантазировала кучу всего интересного: мы «охотились за сокровищами», играли в слова, строили домики, играли в прятки.

А еще, хотя у меня совершенно нет никаких художественных

способностей, мы с ними начали заниматься всякими поделками. Раньше мне казалось, что рисовать и лепить – только грязь разводить, мне проще было предложить детям поесть, чем брать на себя лишние заботы и устраивать «арт-проекты», как называла эти занятия Софи. Но теперь, когда Софи просила порисовать или полепить, я старалась ей угодить. А еще чаще старался Филипп, более одаренный в этом плане, и девочки с удовольствием занимались с ним всякими поделками. Было в этом дополнительное преимущество: они больше времени проводили с папой. (А я дипломатично помалкивала, хотя многие из папиных «проектов», на мой взгляд, не имели никакой развивающей ценности: например, большая больница из нескольких сотен деталей лего, которую Филипп купил «для девочек», но собирал сам, а те лишь терпеливо наблюдали.)

Прошло три недели с тех пор, как мы начали осваивать новый этап моего плана. Все шло даже слишком хорошо. Девочки уже не так часто просили «чего-нибудь вкусненького». Казалось, они привыкли к новому распорядку. Мы решили, что не будем больше составлять примерные меню. По выходным дети просматривали кулинарные книги и выбирали пару новых рецептов, но в общем их (и меня) устраивало то, что я давала им на полдник.

Самое удивительное – девочки не требовали, чтобы я кормила их перед сном. А мне очень не хватало нашего вечернего перекуса. Я скучала по минутам мирного единения поздними вечерами, когда мы с девочками втихомолку жевали что-нибудь на кухне – сонные, они вели себя очень благодушно. Мы приглушали свет, и кухню наполнял волшебный покой. Скучала я и по второму перекусу – поздним вечером, с Филиппом, когда дети уже легли спать. К счастью, мы нашли, чем заняться.

Джо, очень довольный нашим переходом на французский режим, по выходным вечерами приходил покараулить детей, когда те уже уснули. Мы с Филиппом стали ходить в кино. В нашей деревне кино показывали всего раз в неделю в местной ратуше (она же общественный центр, театр, банкетный зал и фитнес-клуб). Еще мы ходили в бар с Эриком и Сандрин или с другими парами. Эти вечерние вылазки очень поднимали Филиппу настроение, ведь мы никуда не ходили вдвоем с тех пор, как родилась Клер.

Одним словом, отказ от кусочничества прошел гораздо более гладко, чем я предполагала, и принес много радости – по крайней мере нам с Филиппом. Но меня по-прежнему глодали сомнения: а каково девочкам без их любимых лакомств? Довольны ли они новым режимом? Ответы на эти вопросы я получила, случайно

подслушав их разговор перед ужином (и поняла, что в жизни нашей семьи наступил новый этап).

– Я хочу есть, – сказала Клер.

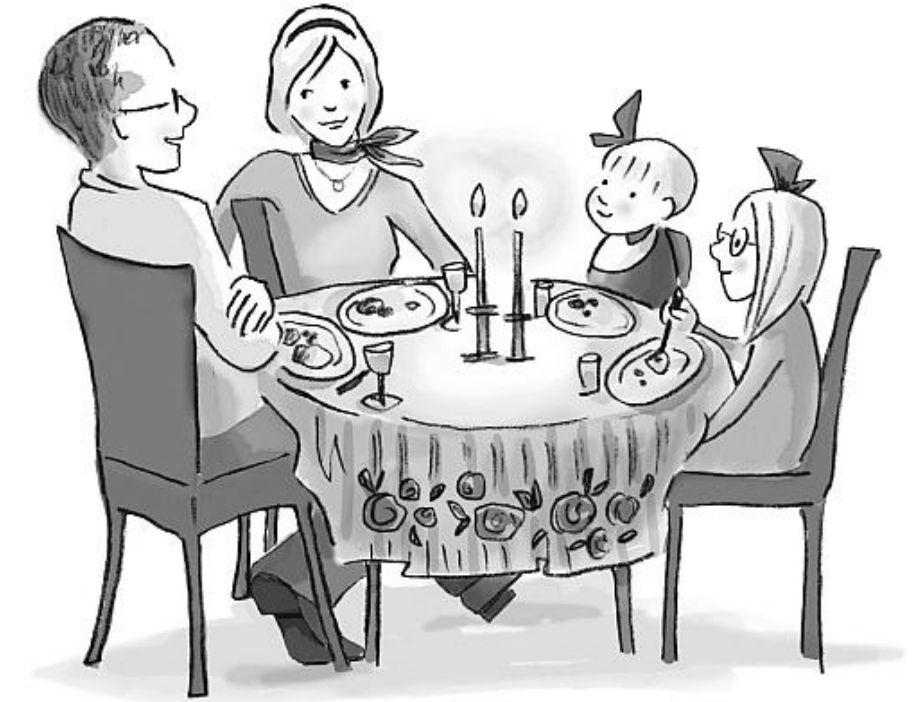
– Я тоже, – ответила Софи. – Но не волнуйся! – весело продолжала она. – Зато за ужином хорошо поешь! Осталось всего два часа. Пошли посмотрим, что там у мамы в меню!

Так они и сделали.

Глава 8
Страна неспешных застолий
Важно не только что мы едим, но и как мы едим

Ah! vous dirai-je, Maman,
Ce qui cause mon tourment.
Papa veut que je raisonne,
Comme une grande personne.
Moi, je dis que les bonbons
Valent mieux que la raison.
Мамочка, мамочка,
Позволь рассказать,
Отчего так грущу:
Папа хочет, чтобы я рассуждал,
Как взрослый.
А мне мой леденец
Дороже рассуждений!

Французская детская песенка XVIII века (до сих пор одна из самых популярных)



К концу апреля, то есть через девять месяцев после приезда во Францию, наш семейный пищевой эксперимент разворачивался вполне успешно. Девочки открыли для себя множество новых продуктов. Мы ели по режиму – как французы, четыре раза в день. Я больше не использовала сладости как подкуп, награду или способ отвлечь их от чего-либо. Семейные ужины стали нам в радость и очень сплотили нашу семью. А приготовление блюд французской кухни, как оказалось, отнимает не так уж много времени: простые рецепты, которые я освоила, были очень быстрыми. Конечно, иногда мы возвращались к прежним привычкам. В конце долгого рабочего дня я порой так уставала, что просто варила макароны. Бывало, девочки капризничали и привередничали за столом. И хотя мы питались разнообразно, блюда все же начали повторяться, а новые продукты не появлялись на нашем столе так часто, как в январе. Но в целом мы очень продвинулись, семейные обеды и ужины теперь приносили нам намного больше радости, хоть их нельзя было назвать идеальными.

Однако при всем том я по-прежнему не рвалась проводить время за плитой. Обычно оставляла готовку на последний момент и быстро что-нибудь «сооружала». Мне казалось, таков уж мой темперамент: я быстро хожу и говорю, часто раздражаюсь, когда люди что-то делают медленно. Я даже гордилась, что готовлю и ем так быстро. Зачем тратить время на еду, когда можно заняться

чем-то еще? Я часто съедала ужин за минуту, потом вставала и мыла посуду, пока остальные доедали. Филиппу очень не нравилась моя склонность делать несколько дел одновременно: он же француз, и за столом ему хотелось расслабиться. Но когда он пожаловался мне на это, я встала в позу.

– Я всегда ела так быстро, и не вижу в этом ничего ненормального! – выпалила я однажды, когда муж в очередной раз пожурил меня за то, что я быстро выскочила из-за стола.

– Я занята! Мы работаем не тридцать пять часов в неделю, как дома. У меня нет времени просиживать за столом часами! Я люблю много работать! – торжествующе заключила я и, не удержавшись, добавила: – Гораздо больше, чем некоторые французы!

Тут я допустила стратегическую ошибку. Ведь уже на следующий день Филипп сунул мне под нос статистические исследования, чтобы доказать мою неправоту. Он попросил Веронику проверить, верны ли они, потом распечатал и с довольным видом прикрепил к холодильнику, на котором уже не было живого места. (Вообще-то, не так уж плохо иметь в золовках журналистку, специализирующуюся на экономике, но иногда это играет против меня!)

Работающие матери во Франции и США (полный рабочий день)

Страна	Процент работающих матерей	Средняя продолжительность рабочего дня, часы
Франция	66	8
США	70	7

Филипп торжествующе отметил, что и во Франции, и в США примерно одинаковый процент мам, работающих полный день. Но обратил внимание на то, что средняя продолжительность рабочего дня во Франции больше, чем в США. И с улыбкой уточнил, что производительность труда во Франции так же высока, как в США. Мне было ясно, к чему он клонит: у французов есть время на готовку и сидение за столом вовсе не потому, что они меньше работают. Они так же заняты и задерганы, так же тяжело работают и ничего не успевают, как американцы. Ключевое различие в том, что французы по собственной воле уделяют больше времени хождению по магазинам, приготовлению еды и семейным ужинам, несмотря на то, что во Франции рождаемость выше, чем в других цивилизованных странах и, соответственно, детей в семье больше.

По мнению Филиппа, и большинство французов с ним

согласны, настоящее удовольствие от пищи можно получить только в том случае, когда ешь медленно. Французы обожают смаковать и действительно расслабляются, когда едят не спеша, – для них это своего рода медитация. Но я не хотела ничего слышать об этом. Прожив во Франции почти девять месяцев, я места себе не находила. Я для того и притащила сюда свою семью, чтобы замедлился ритм нашей жизни. Оказалось, что спокойная жизнь не для меня. Наоборот, я с удовольствием отмечала, что французы многое делают быстрее. Например, французские поезда передвигаются со скоростью несколько сотен миль в час, представляя собой удивительно эффективное транспортное средство. Французы быстро говорят: я сразу запомнила слово «*lentement*» («медленно»), потому что без конца просила всех «повторить то же самое, только медленнее». Хозяин маленького кафе в нашей деревне гордился, как быстро в его кафе подавали крошечные чашечки эспрессо (персоналу любого «Старбакса» стало бы стыдно). Французы даже ходят быстро: когда я впервые приехала в Париж, меня поразило, как крошечные француженки – на первый взгляд такие безмятежные – легко меня обгоняют. Их шикарная летящая походка заставляла меня чувствовать себя неповоротливой, громоздкой и неуклюжей – до тех пор, пока я не променяла свои примитивные кроссовки (такие не наденет на улицу ни одна уважающая себя француженка) на прелестные туфельки на плоской подошве, удобные, как тапочки, – в них даже мои ноги казались маленькими и изящными.

Меня бесила заторможенность деревенского быта. Сколько времени я теряла в длинных очередях на рынке, в булочной, на почте, в банке! При каждом столкновении со знаменитой французской бюрократией начиналось бесконечное оформление бумаг. Чтобы записать Софи на уроки плавания, понадобилось заполнить три разные формы в трех экземплярах, получить справку у врача, принести две подписанные фотографии – по одной подписанной фотографии каждого из родителей, и свидетельство о рождении!

А во время обедов и ужинов жизнь во Франции и вовсе замирает. Для меня это было самое трудное. Дело даже не в том, сколько времени французы тратят на готовку (по статистике, сорок восемь минут в день, а американцы – тридцать, что меньше, чем в любой другой развитой стране). Нет, меня убивало то, как долго они едят (даже не едят, а просто сидят за столом). Дома я проглатывала обед за рабочим столом за 5–10 минут. Завтрак вообще хватала на ходу, одновременно собирая детей в сад. Ужин ничем не отличался: я что-то перехватывала, пока ели дети.

Ужинали мы максимум пятнадцать минут – и все это время я скакала туда-сюда, приносила то, что нужно детям, вытирала пролитое и следила, чтобы девочки не ругались. В течение дня (включая мой драгоценный вечерний перекус) я в общей сложности тратила на еду минут пятьдесят, не больше. И, как выяснилось, ничем не отличалась от большинства жителей США и Канады, которые в день тратят на еду чуть больше часа.

А вот французы просиживают за столом аж два часа в день, а то и больше: пятнадцать минут – за завтраком, час – за обедом и чуть больше часа – за ужином. А ведь нужно время и на походы за продуктами, и на приготовление еды, и на уборку! И так каждый день: французы почти никогда не едят на бегу, не заглатывают второпях обед или ужин. От детей требуют того же, воспринимая еду как явление социальное, как общественное взаимодействие – ведь самые важные разговоры всегда ведутся именно за столом (и на работе, и дома). Не удивительно, что французы не любят торопиться.

Моим детям было трудно привыкнуть к этому, и мне не легче. Когда мы переехали во Францию, я с огромным трудом выдерживала час за столом. А обеды с родственниками Филиппа нередко затягивались: они могли начаться в 12:30, а заканчивались в 14 и даже в 15 часов, иногда и позже, если присутствовали гости. Рекордно долгим был обед на Пасху: он начался в полдень, а закончился около семи вечера. Рождественские ужины начинались в 20:00–20:30 и заканчивались заполночь. Это было похоже на марафон: я ерзала на стуле и украдкой смотрела на часы. При любой возможности вызывалась помочь на кухне, хотя это не приветствовалось: я должна была сидеть смирно, как все остальные.

Однако постепенно долгие семейные ужины начали мне нравиться. Во-первых, я научилась искусству есть медленно, глядя на мужа, который ел с большим удовольствием. Иностранцам трудно понять, как радуются французы минутам, проведенным за столом. Филипп уехал из Франции совсем молодым, но ему не хватало ощущения «*détente*» – полного расслабления, возникающего за неспешным и вкусным ужином с друзьями. За столом французы постоянно шутят, поэтому бесконечное сидение не кажется таким утомительным, а самые смешные истории они пересказывают часто – например, о том, как друзья Филиппа впервые пришли к нам домой на обед. Это был один из первых моих званых обедов во Франции. Все шло гладко до тех пор, пока не пришло время подавать сыр. Оливье отрезал кусочек местного фермерского камамбера, который я подала на стол, расхваливая его достоинства. Рассказывая

очередной анекдот, он рассеянно поднес ко рту сыр… но жена вовремя остановила его, молча указав на белых червей, извивавшихся внутри кусочка, который он как раз собирался проглотить. Позже моя свекровь (которую случившееся повергло в шок), допросив меня, все выяснила: оказывается, я не знала, что сыр нужно хорошо укрывать и убирать подальше от мух, особенно летом, иначе мать-природа берет свое. Но никто не обиделся (даже Оливье), а эту историю теперь пересказывают каждый раз во время застолий, когда я подаю сыр. «Фермерский, Карен?» – непременно спросит кто-нибудь с улыбкой, прежде чем попробовать.

Во время этих застолий я узнала, что для французов главное в еде – «*le plaisir*», удовольствие. Их дети чувствуют это интуитивно. В одном исследовании на эту тему выяснили: наибольшее одобрение у детей вызывает утверждение: «Главное, чтобы еда нравилась». Ученые считают: удовольствие – ключевой фактор в питании, важность которого подчеркивают и взрослые, и дети. Французские дети в этом отношении «зеркалят» своих родителей, как и дети во всем мире. Например, дети американцев, согласно опросам, связывают еду прежде всего со здоровьем и меньше всего – с удовольствием. Французы же находятся на противоположном полюсе: их больше всего интересует удовольствие от пищи и в меньшей степени – ее польза. При этом «есть с удовольствием» означает для французов «есть медленно». Какая радость от еды на бегу? Это так важно, что вполне заслуживает быть отдельным правилом.

Французское правило питания № 8

Готовьте и ешьте без спешки. Правильное питание – медленное питание

Правило кажется простым, но его смысл гораздо глубже, чем представляется на первый взгляд. Именно это правило объясняет разницу между американцами и французами: разница заключается в том, как мы едим и почему. Питательная ценность продуктов не является для французов главным критерием. Удовлетворение аппетита, сытость – тоже не главное. Как и здоровье, и идеальный вес. Для французов главная цель питания – получить *удовольствие*. О каком удовольствии может идти речь, когда еда просто проглатывается, когда вы переживаете из-за веса, считаете калории, ведете учет микроэлементов, едите в машине по пути из пункта А в пункт Б?

Разнообразный рацион – следствие этого подхода. Новые продукты вызывают интерес, а все, что интересно, приносит французам радость. Но и разнообразие – не самоцель. Главное, чтобы еда была в удовольствие. Любая еда. Правильное питание не может быть производным от чувства вины; оно не должно быть связано с нервами, тревогой.

Французы так любят есть, потому что никуда не торопятся, смакуют каждый кусочек и видят глубокий смысл в том, чтобы делить еду с другими. Обед для них имеет почти священное значение. Что бы они ни делали, каким бы напряженным, загруженным, срочным ни было их рабочее расписание, французы *намеренно* делают паузу и наслаждаются едой, разделяя эти минуты с друзьями, родными, коллегами. За обедом вся страна будто выдыхает с облегчением. Ну а после обеда все снова пускаются в крысиные бега.

Не удивительно, что, когда мы переехали во Францию, Филипп почувствовал себя в своей стихии. За столом он словно оживал – улыбался, шутил, не переставая. После ужина с друзьями был полон энергии, как будто ему подзарядили батарейки. Мне это казалось странным, ведь для меня эти ужины были такими длинными и усыпляющими. К тому же я видела противоречие в том, что французы все делают быстро, а едят – медленно.

«Может быть, Вирджиния развеет туман», – подумала я.

– Мы так спешим все время, чтобы за обедом никуда не торопиться, – объяснила она. – За столом мы замедляемся, едим меньше, но с большим удовольствием.

Меня не слишком убедили ее слова, но она как всегда подкрепила их результатами исследования, в рамках которого двое ученых – француз и американец – взвесили одинаковые блюда из «Макдоналдса» в Париже и Филадельфии. Оказалось, что порции сильно отличаются: «средняя» картошка в Филадельфии оказалась на 72% больше, чем парижская! Исследователи засекли также время, которое тратят на еду в этих городах: 22 минуты – в Париже и 14 – в Филадельфии.

Проведя бесчисленные часы за столом с родственниками Филиппа, я поняла, почему французы так копаются: они очень медленно жуют, пробуют каждый кусочек, намеренно делают паузы, очень много разговаривают и почти беспрерывно шутят. Они едят вдумчиво (в этом есть большое преимущество: сигнал о насыщении поступает в организм до того, как обед или ужин завершен). Так вот в чем парадокс слоуфуда[16]: французы едят дольше, но меньше. Это позволяет развивать чувствительность у детей (и у некоторых взрослых тоже), так они учатся распознавать

чувство голода и сытости. Тренируется чувство равновесия – «*équilibre*», которое в свою очередь основано на принципе умеренности: удовольствие через умение себя сдерживать, умение ценить качество, а не количество. Моя свекровь описывает это так: «Маленькая порция десерта – все, что мне нужно. Чуть больше – и будет уже не так вкусно».

Даже слова, которые французы используют для описания всего, что связано с едой, свидетельствуют о многом. Вместо «Я наелся» они говорят: «*Je n'ai plus faim*» – «Я больше не голоден». Детей учат есть «до утоления голода» («*manger à sa faim*»), а вместо «Наелся?» спрашивают: «Ты уже не голоден?» или «Съел достаточно?»

Наконец-то я поняла, почему наша подруга Вирджиния считает, что американцы едят «как дети». Она имеет в виду, что мы так и не научились взрослому подходу к употреблению пищи. Главный навык, который приобретают взрослые, – умение слушать сигналы своего организма, чувствовать, когда голод уходит, довольствоваться разумным количеством пищи. Все это весело описано в детской песенке «*Ah, vous dirai-je, Maman*» («*Ах, мама, скажу я вам…*»), которую я годами напевала, не понимая смысла: стать взрослым и научиться разумному, рациональному, ответственному отношению к жизни невозможно, не отказавшись от «детских» вкусов и привычек.

Возможно, именно поэтому фастфуд не прижился во Франции, в отличие от США. Когда мы переехали, я думала, что в нашей деревне нет фастфуда, потому что нет ни одного «Макдоналдса» или ресторана с едой навынос. Но потом Сандрин показала мне маленький ларек, где жарили картошку-фри, – в неприметном углу за пристанью. И сообщила, что во всех крупных городах Франции есть сетевые рестораны, в том числе «Макдоналдс». Позже на шоссе, по дороге в ближайший крупный город, мы сами увидели «Макдак» – и полно машин на парковке.

Мне стало любопытно, много ли фастфуда едят французы, и я попросила Веронику найти мне статистику. Американцы тратят на еду вне дома почти половину бюджета на питание. Во Франции эта цифра равна лишь 20%, и в основном речь идет о высококачественном питании в школьных или офисных столовых. Любая пища, не приготовленная традиционным, «правильным» способом, называется у французов «*la mal bouffe*» – «дурная жрачка» (намеренно вульгарное слово). Разделение налицо: только «настоящая» еда имеет право называться едой – «*nourriture*» (или «*aliments*»). Все остальное воспринимается с подозрением. И уж тем более французы не хотят, чтобы их еда была «быстрой» (они считают, что «быстрые» блюда приготовлены небрежно, а

следовательно, они низкого качества). Хорошо видна эта разница на примере «*Picard*» – популярной французской марки замороженных полуфабрикатов (магазинов «*Picard*» в центре Парижа больше, чем станций метро). Парижане ходят в «*Picard*», но лишь за тем, чтобы купить там такие изыски, как лягушачьи лапки и страусиное мясо на гриле. Так что даже «быстрая» еда, по их мнению, должна быть медленной!

Мои дочери постоянно слышат об этом от бабушки с дедушкой. Когда мы впервые проезжали по шоссе мимо «Макдоналдса», они получили неплохой урок на тему культурных различий. Мы были в гостях у кузины Филиппа Кристин, хозяйки галереи, которая живет на другом берегу залива. Было уже поздно, темнело, все мы устали и проголодались.

– Ням-ням! – обрадовалась Софи, увидев знакомую вывеску. – Хочу в «Макдоналдс»!

– Но у них ужасная еда! – возмутилась Жанин.

– Но это же быстро, – не унималась Софи.

– Поэтому и невкусно! – вмешался Джо, своим тоном давая понять, что дальнейшие обсуждения бесполезны.

– Мы сами пожарим вам картошечку-фри – домашнюю и намного вкуснее, – добавила Жанин. Так и сделала.

Стоит ли говорить, что в «Макдоналдс» мы ходить перестали, а уж моим свекрам вообще никогда не пришло бы в голову вести туда детей. Но некоторые подростки из нашей деревни считали иначе. Например, наша няня Камиль частенько захаживала туда.

– Почему ты любишь «Макдоналдс»? – спросила я ее однажды из чистого любопытства. – Ведь здесь так много хороших французских ресторанов.

– Моим родителям не нравится, когда я туда хожу, но там дешево и прикольно, – ответила она. – И никто не заставляет соблюдать правила. В Америке везде так, да?

«Макдоналдс» как элемент подросткового бунта – я невольно улыбнулась. Но, как ни странно, фастфуд действительно был воплощением идей свободы, которые многие французы связывают с США. Более молодое поколение, к которому принадлежит и мой муж, с 1960-х годов бунтует против правил, регулирующих все аспекты французского общества, и фастфуд – один из способов противопоставить себя этому обществу. Филипп со студенческих лет помнит рекламу «Макдоналдс» в бретонской глухомани, где он учился. В этой рекламе детский голос перечислял длинный список правил поведения за столом: «с едой не играй», «не ешь руками», «не шуми за столом», «не клади локти на стол», а на экране в это время появлялись люди, которые ели в «Макдоналдсе», нарушая все эти правила. Он помнит, как его

завораживали яркие цвета, жесткий пластик, дружелюбный персонал, «мгновенная» еда. «Этот ресторан как будто придумал ребенок, – вспоминает Филипп, – детская игровая комната со взрослой мебелью».

Некоторые из наших друзей были весьма обеспокоены привлекательностью фастфуда для молодых французов: Хуго презрительно называл это явление «макдоналдизацией», а Вирджиния – «пищей для бомжей». Сандрин показала мне документальный фильм – «*Nos enfants nous accuseront*» («Наши дети обвинят нас») – воплощение все страхов французов. Индустриализация сельского хозяйства, загрязнение сельскохозяйственных угодий, вредная еда, фастфуд, глобализация – все это, по мнению авторов фильма, угрожает здоровью нации, французской культуре и даже французской земле. В конце этого фильма мы обе заплакали.

Один из героев этой картины – Жозе Бове, французский фермер, которого арестовали за разгром «Макдоналдса» в родном южнофранцузском городе Миллау. На момент нашего переезда во Францию Бове считался здесь национальным героем, его даже избрали депутатом в Европейский парламент. Но французы любили и помнили его именно за случай с «Макдаком». С помощью других протестующих ему удалось разобрать большую часть здания – плиточка за плиточкой, шуруп за шурупчиком, – погрузить составные части на тележку и отвезти на лужайку у местной ратуши. За этим занятием его и арестовали. Бруно Ребель, глава французского «Гринписа», так подытожил отношение французов к этому случаю: «Видите ли, в США еда – это топливо. Во Франции еда – это любовь».

Но, увы, еда не была моей любовью (по крайней мере поначалу). Моей главной проблемой было то, как я воспринимала время, затраченное на приготовление вкусной еды и сам процесс употребления пищи. Я ненавидела стоять на кухне, зато с огромным удовольствием возила Софи на музыку и тратила на это несколько часов каждую неделю (хотя она была против). Не могу не признать, что успехи моих детей были для меня важнее, чем обучение их правильному питанию. Я поняла это, когда однажды мы возвращались от Мари после очередного долгого ужина: жареный цыпленок с местной фермы, молодой весенний салат с домашним соусом винегрет, а на десерт – открытый яблочный пирог «*tarte tatin*», который я обожала (но так и не научилась готовить). Девочки с удовольствием съели все, что было на столе, наигравшись в саду. У Мари дома всегда были игры и смех, никакого давления – не то что у нас (математические игры! правописание! музыка!). Эрик и Сандрин

знали, что скоро жизнь Мари станет труднее – во французских школах с детей спрашивают очень строго.

Мое сопротивление слоуфуду, и так давшее трещину, резко пошатнулось в начале мая, когда в нашей семье чуть не произошла трагедия. Филипп вернулся из командировки в Мексику. Я с тревогой ждала его: Мексика была в эпицентре недавно разразившейся эпидемии свиного гриппа, и мы волновалась, что его не пустят домой. Когда он приехал, я выдохнула, но мое облегчение было недолгим. Уже через день он слег с высокой температурой и лающим кашлем. Весь следующий день провел в постели без сил, кашель усиливался. К вечеру температура поднялась до критической отметки.

Я только что уложила девочек и мыла посуду на кухне, когда услышала, как он спускается вниз. Я вбежала в гостиную и увидела его у стола: он задыхался, его била дрожь, казалось, он вот-вот упадет. У него начался приступ: руки тряслись, тело дергалось.

Помню, я подумала: мой муж умирает! Как в тумане бросилась к телефону. Свекровь предусмотрительно прикрепила над ним список важных номеров. Мысленно поблагодарив ее, я набрала номер ближайшей больницы, ехать до которой три четверти часа. Мое сердце билось так сильно, что трудно было сосредоточиться. Я с трудом подбирала слова, чтобы объяснить ситуацию медсестре.

– У мужа жар и припадок. Думаю, ему нужно в больницу, – наконец выпалила я. На том конце провода воцарилась невыносимо долгая пауза.

– Так далеко скорая не поедет, – наконец ответили мне, – вам придется везти его самой.

Я оторопела, не зная, как реагировать. Помню, вежливо поблагодарила медсестру и медленно повесила трубку. Филипп – он по-прежнему стоял у меня за спиной – был бледен как смерть. Его трясло. Меня словно парализовало. А что делать с детьми? Разбудить их и ехать всем вместе с больницу? А что если у Филиппа свиной грипп? Что если они заразятся? Или я? Кто о них позаботится? Я позвонила свекрови. Та обещала приехать, но была в гостях у подруги, а добираться оттуда не менее получаса. Я повесила трубку и стала думать, как дотащить Филиппа до машины. Если он упадет, я его не подниму. Через минуту перезвонила Жанин.

– Позвони Веронике! Она в ресторане в двух минутах от вас! – я и забыла, что моя золовка приехала на выходные. Они с Бенуа пошли в ресторан с Инес, лучшей подругой Вероники. Инес – бывшая подружка моего мужа, точнее, его первая любовь. А

главное – врач.

Инес прибежала меньше чем через пять минут. Взглянула на Филиппа и тут же усадила его в свою машину. Когда я примчалась в больницу, его осматривала целая комиссия встревоженных врачей в белых защитных костюмах. Мы прождали в приемной несколько ужасных часов, после чего нам сообщили хорошую новость: это не свиной грипп, Филипп поправится. Его на всякий случай оставили в больнице, а я отправилась домой. Это была самая длинная ночь в моей жизни.

Наутро отец привез Филиппа домой. Мы сразу уложили его в постель, он мгновенно заснул. До самого вечера мы его не слышали. Вероника, которая зашла попрощаться, поднялась наверх посмотреть, как он там.

– Все хорошо, – сказала она, но вид у нее был недовольный, будто сомневалась, говорить мне или нет, но через минуту все же решилась: – Ты вчера расстроила Инес – и нас тоже. Обязательно пошли ей цветы или конфеты. А лучше и то и другое.

Слегка оторопев, я начала извиняться.

– Прости, пожалуйста. Понимаю, как неловко было Инес, она же бывшая девушка Филиппа…

– *Non, non*! – удивленно отмахнулась Вероника. – Какая разница, чья она девушка, это никого не волнует, – настал мой черед удивляться, – просто, когда ты позвонила, Инес уже сделала заказ, но не успела даже доесть закуску! А нам пришлось ужинать в одиночестве. Все было очень вкусно, вечер был испорчен!

Я не поверила своим ушам. Мой муж, возможно, был при смерти, а Веронику беспокоило только содержимое ее желудка! Оказывается, они продолжали сидеть в ресторане и спокойно есть, пока мы очертя голову неслись в больницу?! Правда, потом Филипп объяснил мне, что Вероника и Инес редко видятся, еще реже вместе обедают, вдобавок они ужинали в новом гастрономическом ресторане. И он на их месте сделал бы то же самое. Услышав это, я была шокирована вдвойне!

Но жизнь слишком коротка, чтобы все время спорить. Видимо, мне нужно просто смириться с тем, что некоторые аспекты французской гастрономической культуры навсегда останутся для меня загадкой.

Ложный свиной грипп имел для нашей семьи и некое положительное последствие: я перестала сопротивляться желанию Филиппа провести в нашей семье эксперимент по переходу с фастфуда на слоуфуд. Когда он выздоравливал, ему удалось добиться от меня обещания, что, когда он поправится (к счастью, это случилось быстро), мы вместе возьмемся за операцию «замедление». Так, в середине мая мы приступили к

следующему этапу нашего плана: домашнее движение в защиту «медленной еды». Точнее, не совсем медленной, а «чуть помедленнее». Я все еще сомневалась, что у меня это получится, но согласилась попробовать.

Я надеялась, что уход в сторону слоуфуда должен означать некоторое смягчение контроля за соблюдением правил. В основе французской гастрономической культуры лежит удовольствие от пищи, возможное благодаря системе правил. Нам нужно было создать за столом такую атмосферу, в которой эти правила усваивались бы сами собой. После некоторых колебаний я сняла с холодильника все бумажки: списки правил, советы, план действий, замусоленные страницы пищевого дневника. Весь этот хлам отправился в урну, а холодильник засверкал белизной. Это вдохновило нас на генеральную уборку в доме. Мы распахнули окна, соскребли со стен наросшую за зиму плесень, проветрили кухонные шкафы и прибрались. Даже в машине произвели уборку, купили новые чехлы на сиденья и коврики.

Теперь, когда в доме было чисто, а за окном установилась отличная погода (почти такая же безоблачно-солнечная, как прошлым летом), я начала расслабляться. Во Франции на май приходится несколько государственных праздников, которые часто переносят на вторник и четверг, чтобы можно было отпроситься с работы в понедельник и пятницу и устроить себе долгие выходные. Большинство наших друзей организовало небольшие семейные поездки. Никто никуда не спешил. И мы решили начать наш очередной семейный эксперимент.

Чтобы увековечить его начало, мы с Филиппом придумали два девиза. Филипп выбрал: «*Manger Bien et Juste*» («Питайтесь хорошо и правильно») – изречение Мольера. Мой лозунг звучал чуть менее изящно (у нас так всегда): «Медленная еда – хорошая еда». Но вместе получилось неплохо. Филипп записал эти девизы своим красивым наклонным почерком (всех французских детей с малых лет кошмарят прописями), девочки украсили листки бумаги рисунками, и мы прикрепили их рядом на холодильнике.

Вдохновленная братом Филиппа, который обожает французскую музыку, я составила плейлист «музыки для ужинов»: мы назвали его «слоу-хэппи-микс». До сих пор французская музыка не слишком меня интересовала. Некоторые имена были на слуху – Жак Брель, Эдит Пиаф, Шарль Азнавур. Я слышала кое-что из французского шансона и «*parlé-chanté*» («песня-рассказ» – стиль, ставший знаменитым благодаря Сержу Гензбуру). Но стоило копнуть немного глубже, и мне открылся другой мир: необычная, чудесная музыка Яна Тирсена, автора саундтрека к одному из моих любимых фильмов – «Амели», мечтательные

мелодии Франсиса Кабреля, Ману Чао (забавный постпанковский фолк-поп) и модная, но спокойная акустическая музыка французских певиц – Роз, Камиль, Заз и Шарлотты Гензбур (дочери Сержа).

Я включала наш «слоу-хэппи-микс», когда готовила, и все постепенно настраивались на спокойный лад. Оказалось, музыка – прекрасное развлечение в ожидании ужина. Вскоре девочки сами стали просить меня поставить *la musique*, возвращаясь домой из школы, и танцевали на кухне, пока я стояла у плиты. Даже Филипп подключился к нашему действу. «*La musique adoucit les moeurs*» («музыка смягчает нравы»), – говорил он с улыбкой, заходя на кухню, и тащил меня танцевать.

Итак, песенки из нашего плейлиста настраивали всех на позитивный лад перед «осознанными ужинами». Любопытно, но ни в одной французской библиотеке я не нашла ничего про «осознанное питание». Когда я просила библиотекарей или продавцов в книжных магазинах порекомендовать мне что-нибудь на эту тему («manger en pleine conscience» – лучший синоним «осознанного питания», который мы могли подобрать), на меня обычно смотрели растерянно, по-французски пожимая плечами. Хотя один человек все же указал на раздел по вегетарианству, видимо, посчитав, что под «осознанным» я подразумеваю этичное питание. Как и остальные французские правила питания, привычка есть осознанно так глубоко укоренилась во Франции и практиковалась столь повсеместно, что никому даже не пришло в голову изобретать особый термин для ее обозначения. Так что во Франции не нашлось учебников по «осознанному питанию».

Вместо этого мне пришлось довольствоваться американскими книжками, отчасти написанными под влиянием буддийской философии: например «Как питаться осознанно» Сьюзан Альберт. Подруга прислала эту книгу из Канады, услышав о нашем эксперименте. В ней я нашла подтверждение некоторым своим собственным открытиям (например, что важно не только, *что* мы едим, но *как* и *почему*). Но, по правде говоря, эти книги не сильно мне помогли, ведь речь в них шла в основном о взрослых людях с различными пищевыми расстройствами или лишним весом. Я прочла также книги французских врачей и психологов Жана-Мишеля и Мириам Коэн «Правильное питание для всей семьи» и Натали Ригаль «Как выиграть пищевую битву».

Неожиданно я открыла для себя кое-что очень интересное в книге «Путеводитель по простой жизни» Джанет Люрс. Эту книгу подарила мне крестная с пожеланием счастливого пути, когда мы уезжали во Францию. В ней довольно много говорится о «чувственном удовольствии от пищи» – раньше, до переезда во

Францию, мне это казалось напыщенным разглагольствованием. Но теперь мое восприятие стало менее предвзятым. Я перечитала и даже подчеркнула эти строки:

«Приготовление пищи может быть проявлением любви и радости, а может – всего лишь очередным действием, которое вы совершаете на автопилоте, даже не останавливаясь, чтобы сосредоточиться, прочувствовать, ощутить вкус. Готовя с любовью, мы чувствуем прилив энергии и жизненных сил».

Все это удивительно напоминало «воспитание вкуса» во французских школах, о котором рассказывала учительница Софи. Но тогда я не думала, что этот подход применим не только к детям, но и к взрослым. И не только к употреблению пищи, но и к процессу приготовления. Учитывая, что кухня была для меня местом самого большого стресса в доме, это стало откровением.

И далее: «Приготовление пищи похоже на объятия».

До переезда во Францию такие слова заставили бы меня мгновенно выкинуть книжку в мусорный бак. Теперь же, прочитав их, я вспомнила строки из книги Натали Ригаль о том, что гастрономическое воспитание детей не имеет отношения к диетологии (хотя для взрослых этот момент немаловажен). У детей нужно развивать чувственное и сенсорное восприятие, учить их в процессе еды прислушиваться к сигналам своего организма (например, распознавать чувство насыщения) и наслаждаться вкусной пищей.

Я решила, что готова к эксперименту, цель которого – научить детей питаться осознанно, более внимательно относиться к пище и прислушиваться к своим ощущениям. Это не должно быть очень трудно, ведь в центре внимания каждый раз будет какой-то один продукт или блюдо. Мы будем пробовать его медленно, смакуя каждый кусочек, используя все пять чувств, чтобы полнее оценить вкус.

Но как объяснить все это девочкам? Я решила не усложнять и сформулировала свою мысль так: если будете есть медленнее, то чувство насыщения сохранится дольше, а вкус пищи станет более приятным. Множество умных слов из книг для взрослых («осознанный», «сознательный», «чувственный») я заменила одним – «*déguster*». Девочки много раз слышали его от бабушки и дедушки, французы часто используют его, говоря о еде. Как и многие французские гастрономические термины, оно с трудом поддается переводу. Часто его употребляют как «пробовать» («давай попробуем это блюдо»). Хотя французы обычно используют в этом значении слово «*goûter*», а «*déguster*» – это именно «дегустировать», есть что-то медленно, осознанно, смаковать, оценивать вкус пищи (но «смаковать» – не в смысле

«наслаждаться», для этого у французов есть выражение «*se régaler*»). В кулинарном мире слово «дегустация» подразумевает формальное событие, в ходе которого пищу оценивают почти научно, используя точные характеристики (например, во время винных дегустаций). Французы употребляют это слово и дома – как правило, когда просят детей не торопиться во время еды.

«*Il faut déguster!*» – часто говорит моя свекровь. Это означает: «Не торопись, распробуй вкус пищи». Нередко эту фразу произносят с укором или легким раздражением, когда дети глотают еду, не прожевывая. Правда, у нас это было редкостью, мои дочери все, кроме десертов, только ковыряли. Особенно Софи: она ела очень медленно, подцепляя вилкой какие-то крохи, а жевала вообще целую вечность. Стоило ее поторопить, она как будто нарочно начинала есть еще медленнее. Но как только в поле зрения появлялся шоколад, она тут же превращалась в чемпиона по скоростному заглатыванию, буквально выхватывала его из рук, запихивала в рот, быстро жевала и глотала. И улыбалась!

«Вот с шоколада мы и начнем», – решила я. Вспомнив свой девиз, я подумала: если выбрать для начала что-нибудь вкусное, «медленная еда» будет ассоциироваться у девочек с «хорошей едой». К тому же будет проще удержать их внимание. Шоколад вызывает у них такой интерес, что они наверняка разговорятся, а это важно, ведь ключ к осознанному питанию – в наблюдательности. Попросим их описать аромат, внешний вид и консистенцию шоколада.

В первый день нашего эксперимента я приготовила домашний шоколадный мусс. Возможно, кто-то думает, что этот десерт сложен в приготовлении, но, оказывается, это один из самых простых французских десертов: в нем всего четыре ингредиента, и его не надо выпекать. Признаюсь, я не сразу привыкла к муссам, так как в Канаде блюда с сырыми яйцами считаются небезопасными (с точки зрения французов, это просто паранойя). Но мои страхи кажутся глупыми, если представить, сколько всего сырого и непастеризованного едят французы. Наша бабушка постоянно делала мусс для детей, и мои девочки обожают смотреть, как я его взбиваю, толкаются у стола, чтобы первыми облизать миску (я разрешаю им это при одном условии: никогда так не делать в присутствии родителей Филиппа). Однажды в дождливый понедельник, когда мы вернулись из школы и девочки полдничали за столом, я принялась растапливать шоколад под пение Роз и Заз. Обычно я спешила и, поставив кастрюлю на плиту, тут же начинала отделять белки от желтков и бегать туда-сюда – от яиц к шоколаду. Сегодня я

решила действовать в духе слоуфуда – не торопиться (из-за спешки шоколад пересыхал и прилипал ко дну кастрюли, мусс получался странный – с хрустящими комочками). Я встала у плиты и помешивала шоколад, вдыхая медленно поднимающийся верх аромат. Раньше я никогда не замечала, что, по мере того как шоколад таял, запах становился все более насыщенным и сладким.

Когда шоколад расплавился (я не забыла подмешать в него ложечку сливок, чтобы он не прилип ко дну кастрюли и не затвердел), оставила его охлаждаться, а сама, не спеша, отделила белки от желтков (в кои-то веки в миску не попала скорлупа – вот откуда были эти хрустящие комочки). Вспомнила даже, что в белки перед взбиванием надо добавить щепотку соли – второпях я часто забывала об этом.

Девочки нетерпеливо вертелись у стола, а я тем временем медленно смешала шоколад с желтками и аккуратно соединила смесь с белками, отметив, что мусс получился более воздушным и упругим, чем обычно. Я разлила его в маленькие формочки, которые французы часто используют для приготовления блюд и сервировки. Эти формочки – еще одно французское изобретение: красиво, удобно и полезно (контроль за размером порций). Девочки с удовольствием облизывали венчик, а я убрала формочки в холодильник – пусть остынут перед ужином.

Взглянула на таймер: из чистого любопытства я решила засечь время, чтобы узнать, насколько дольше обычного я буду делать этот десерт. И была удивлена – тринадцать минут! Обычно я тратила на приготовление мусса не менее десяти (с учетом того, что всегда из-за спешки приходилось выуживать скорлупу из миски) – всего на три минуты больше, а ощущение совершенно другое!

За ужином я достала мусс из холодильника – это был единственный раз за весь вечер, когда я вышла из-за стола. Обычно я вставала и садилась раз по десять. На этот раз я готовилась к ужину так, будто мы собирались в долгое путешествие, – поставила на стол все, что только могло понадобиться, и позвала девочек, когда все было в полной готовности. Удивительно, какое умиротворяющее действие произвело мое поведение на детей: я больше не вскакивала, не гремела вилками, не хватала нагрудники, салфетки, бумажные полотенца, соль, сливочное масло, воду, что-то еще… Девочки сидели как загипнотизированные и весь вечер говорили полушепотом.

– А теперь, девочки, время *déguster*, – объявила я, напомнив себе, что говорить нужно бодрым тоном. – Что это значит?

– *Mangez le-e-entement, maman!*[17] – хором ответили они. И на секунду мне показалось, будто мои дети – ангелы, а я – идеальная мать (у каждой из нас бывают подобные моменты сладкого заблуждения).

Естественно, мои грезы быстро рассеялись.

– А у Клер порция больше, чем у меня! – закапризничала Софи, и ее подбородок задрожал.

Я проверила: действительно, в формочке у Клер было чуть больше мусса, чем у Софи (еще одно преимущество формочек – порции в них легко уровнять, чтобы дети не спорили, кому больше досталось). Небольшая добавка для Софи решила проблему, и мы наконец приступили к десерту.

Точнее, началась дегустация. Сначала Софи и Клер по привычке принялись быстро-быстро заглатывать мусс, но постепенно стали подносить ко рту крошечные ложечки воздушной пены все медленнее. Мы превратили это в игру: кто доест последним? Софи – ей дай только посоревноваться – пыталась хитростью заставить сестру есть быстрее. Но Клер повторяла за папой. Мы ели медленно, поэтому у нас появилась возможность обсудить вкус блюда. Что чувствуешь, когда мусс попадает на язык? Долго ли он растворяется? Какой у него вкус – слегка горьковатый? Солоноватый? Сладкий? Попадаются ли комочки, как обычно? Почему на дне формочки мусс менее воздушный, чем сверху? Какое ощущение возникает, когда его глотаешь? У Софи было много ощущений, и даже Клер нашла, что сказать:

– Папа, в животике щекотно! – сообщила она.

– *Oh, la grosse gourmande!*[18] – поддразнил ее муж.

«*Gourmande*» (гурман) любит поесть, посмаковать, радуется каждому кусочку, возможно, даже слишком (когда гурманами называют детей, тон всегда снисходительный, но слегка предостерегающий). Еще во французском есть слово «*glouton*» (обжора) – этот тоже любит поесть, но часто переедает, причем ест не только полезную еду. А «*gastronome*» – тот, кто любит хорошо поесть и знает, как питаться правильно (Мольер).

И тут меня осенило! Наконец-то я поняла, почему обычные люди во Франции так стремятся стать «*gastronome*», ценителями кулинарии: ценитель – тот, кто умеет по достоинству оценить еду. Самый точный аналог слову «*gastronome*», который я смогла придумать, – любитель (как «любитель футбола»). С точки зрения французов, любой человек может (и должен) питать страсть к хорошей кухне, как канадцы к хоккею или британцы – к футболу. Еда для французов – национальное увлечение, как спорт для американцев. Но в этой игре принимать участие могут все.

Вечером я изложила свои соображения Филиппу, но он рассмеялся.

– Не слишком углубляйся в философию, – посоветовал он, – это же просто еда!

Мы сидели в гостиной и пили *tisane* (французский травяной чай). Дети уже уснули. Сегодня мы укладывали их дольше обычного, – после дегустации девочки перепачкались шоколадом, особенно Клер, которой пришлось принять еще одну ванну – после ужина. Но «шоколадный» эксперимент всем понравился. Особенно Филиппу.

До сих пор ужины с детьми были для него одним из самых неприятных впечатлений дня. Он возвращался с работы и видел голодных детей, капризничающих за столом, отчего у него почти всегда начинала болеть голова. Теперь я понимаю, почему: он хотел, чтобы во время семейного ужина можно было расслабиться, отдохнуть, но его ждали лишь ссоры и капризы. А я только усугубляла – бегала по кухне, заражала всех своим нервным состоянием и недовольством, с грохотом закрывая шкафы, роняя вилки, сжигая кастрюли, то и дело вскакивая и подгоняя всех, чтобы доедали быстрее. Обычно после ужина Филипп молча уходил и садился за компьютер. Сегодня впервые за долгое время мы провели вместе приятный вечер.

Начиная операцию «Слоуфуд», я думала прежде всего о детях, но получается, что осчастливила и нас с Филиппом. Сегодня за ужином он расслабился, готов был поболтать со мной. Я чувствовала себя счастливой, ведь с тех пор, как мы переехали во Францию, наши отношения утратили былую легкость. Не раз пришлось пожалеть о том, что мы (точнее я) приняли такое решение. Может быть, именно за столом мы снова научимся радоваться общению друг с другом? Мы домыли посуду в полном умиротворении, я взяла фломастер и подправила свой лозунг.

«Медленная еда – хорошая еда и счастье в доме».

Глава 9
Меж двух огней

Quand on est tout petit
On peut cueillir des radis,
Des oignons, des échalotes,
Des salades et des carottes.
À cinq ans, on se hisse
À la hauteur des cassis,
des groseilles écarlates,
des framboises et des tomates.
Quand on devient un homme,
On récolte des pommes,
Des prunes et des mirabelles,
Les bras levés vers le ciel.
Когда мы совсем маленькие,
Мы можем собирать редис,
Лук и шалот,
Салат и морковь.
В пять лет уже достаем
До смородинового куста,
Рвем черную и красную смородину,
Малину, помидоры.
А вот когда подрастем,
Сможем собирать и яблоки,
И сливы, желтые и синие,
Протягивая руки к небу!

Французская детская песенка «Редис и сливы»

Пришел июнь. Лето в этом году наступило рано. Почти каждый день после школы мы шли на пляж и постепенно забыли о дождливой безрадостной зиме. Джо теперь часто приходил вечером присмотреть за девочками, они ложились спать, а мы с Филиппом шли гулять к океану. Темнело только около полуночи, мы гуляли, обгоняя другие парочки, по широкой набережной вдоль моря. По дороге встречали знакомых из деревни: хозяина рыбной лавки с рынка, местного фармацевта, учительницу Софи, знакомых родителей из школы, друзей – Эрика и Сандрин, Селин, Ива. Мы останавливались поболтать, обменяться приветствиями; говорили ни о чем. Эти неторопливые, тихие вечера – одни из самых приятных моих воспоминаний о Франции.

С каждым днем я все больше чувствовала себя как дома. И все же что-то постоянно напоминало мне о том, что я здесь чужая, не француженка. Особенно запомнился один случай: началось все

вполне невинно – во время нашего еженедельного визита на ферму. Когда мы с Сандрин уже собрались уходить, Юбер вспомнил о приближающемся празднике – Национальном дне сельского хозяйства и биоразнообразия (одном из многочисленных «национальных дней» во Франции, их празднуют так часто, что я уже сбилась со счета).

– Может быть, организовать какое-нибудь праздничное мероприятие в школе? – робко предложил он.

– Мы могли бы бесплатно предоставить продукты, да и другие фермеры наверняка согласились бы поучаствовать, а дети узнают, какие овощи и фрукты сейчас созревают, – добавил его брат Жозеф. – Как раз сезон клубники! – его глаза засияли, таким разговорчивым я его еще не видела.

«Отличная идея», – подумала я. Одноклассники Софи немало потрудились в своем школьном огороде и смогут попробовать овощи собственного урожая. Школа наверняка с радостью проведет у себя такое мероприятие. Да и я буду рада поучаствовать. В Канаде я много занималась благотворительностью и организацией мероприятий, а тут чувствовала себя не у дел. Сколько ни предлагала помощь, мне всегда отказывали, даже не приглашали сопровождать класс Софи в поездках и на экскурсиях. Может быть, на этот раз удастся растопить лед?

Неделю спустя я стояла около школы с плетеной корзинкой, в которой лежала клубника, домашний хлеб, домашнее варенье и маленькие баночки с *crème fraîche* (французский молочный продукт, что-то среднее между сметаной и жирными сливками). Улыбаясь родителям, бабушкам и дедушкам, поджидавшим своих детей после уроков, я начала раскладывать угощение на маленьком складном столике, покрытом специально купленной для этого случая скатертью в прованском стиле (с орнаментом из оливок и веточек лаванды на ярко-желтом фоне). На большом подносе я разложила овощи, выращенные детьми на школьном огороде: нежные побеги молодого чеснока, лука-резанца, латука и крошечные стручки зеленой фасоли, которые они вырастили прямо в классе (Софи очень гордилась, что ее фасоль вытянулась выше, чем у других).

До звонка оставалось десять минут – достаточно времени для дегустации. С корзинкой в руке я подошла к ближайшей группе родителей.

– Не хотите попробовать клубнику? – спросила я.

– Нет, спасибо! – ответили мне. Никто даже не посмотрел на угощение.

Несколько оторопев, я двинулась дальше.

– Попробуйте клубнику! – предлагала я, на этот раз чуть менее уверенно.

Лишь один человек согласился, с извиняющейся улыбкой взяв самую крошечную клубничку.

Я начала понимать, что совершила какую-то ошибку. Огляделась вокруг, надеясь увидеть улыбки ободрения, но большинство родителей смотрели в сторону, а те, чей взгляд мне все же удалось поймать, не были приветливы. Мое сердце упало, я поняла, что опять нарушила какое-то неписаное, неизвестное мне правило французского общества.

Но отступать было глупо. Заметив в толпе родителей добренького вида бабушку, я подошла к ней с корзинкой.

– Не хотите ли попробовать клубнику с местной фермы? – выпалила я.

– Есть между приемами пищи не принято! – отчеканила она сурово. В расстройстве я вернулась к столику и сделала вид, что раскладываю и перекладываю продукты, а у самой на глаза навернулись слезы. К счастью, прозвенел звонок, и дети высыпали на улицу. Мой столик окружила толпа детей, они с удовольствием пробовали ягоды, сливки, варенье, хлеб и овощи. Но все же к столу подошли не все: краем глаза я видела родителей, которые брали своих детей за руку и уводили прочь, хотя малышня протестовала и бросала вожделенные взгляды на спелую клубнику. Мне казалось, что некоторые родители смотрят на меня уничтожающе. Я была поражена! А вечером, все еще пребывая в легком шоке, рассказала о случившемся свекру.

– Почему они так разозлились? – не понимала я.

– Потому что ты не спросила у них разрешения, прежде чем кормить их детей, – спокойно ответил он. – А еще потому, что многие свято верят: ни в коем случае нельзя есть стоя и в неположенное время. Если будешь учить американским привычкам французских детей, друзей тут не заведешь, – заключил он.

Мы прожили во Франции десять месяцев, а я по-прежнему попадала впросак. Помню, кто-то сказал мне, что анализ культурных различий – гораздо более болезненный процесс, чем психоанализ. Тогда я не поняла, о чем идет речь. Но сейчас, кажется, до меня дошло. Когда живешь в чужой стране, приходится очень часто одергивать себя. Любое взаимодействие с окружающими таит возможность недопонимания, ошибок, нечаянных обид, ощущения, что ты здесь лишний. Если честно, все это уже действовало мне на нервы.

К сожалению, я вынуждена была признать, что мне тяжело жить во Франции и каждый день иметь дело с культурными

коллизиями, в которых у меня нет шанса выиграть. Я устала быть другой, быть иностранкой. Я не очень хорошо говорила и писала по-французски, у меня не было дипломов, которые признают во Франции. Со временем я поняла, что здесь мне никогда не удастся найти работу по своей специальности. Да и Филиппу тоже – ведь он учился в Англии, и его «иностранный» диплом котировался невысоко. Как же мы будем зарабатывать, если останемся здесь?

Я начала задумываться о будущем. Мне было очень одиноко. Друзья Филиппа жили далеко. За исключением Сандрин и Эрика, с которыми мы очень подружились, у меня не было ни одного близкого друга. Вряд ли со временем что-то изменится. В деревне никто не говорит по-английски. Я стала намного лучше понимать французский, но до сих пор не чувствовала себя уверенно. Не могла полностью оценить французский юмор. Мои ссылки на культурные реалии – даже на шоу Опры – вызывали непонимание. Я слишком отличалась от французов, чтобы иметь здесь близких друзей (по крайней мере в ближайшее время).

Разумеется, многие были добры ко мне. Местный пекарь, например, негласно причислил меня к «своим», подарив на 150-летие его булочной вышитую рукавичку (он протянул мне ее с улыбкой, когда туристы, которым ничего не досталось, вышли за порог). Иногда нас приглашали в гости, Софи часто звали на дни рождения. Я свободно общалась с местными на рынке.

Но постепенно начала понимать: сколько бы мы ни прожили во Франции, мне никогда не стать здесь по-настоящему «своей», я никогда не буду француженкой. А Франция не станет моим домом. Я знала, какой статус меня ждет: единственной эмигрантки в деревне, единственной, кто не говорит по-французски. А эмигрантов во Франции не слишком-то жалуют.

Но в чем же я провинилась? Я всегда считала себя терпимым человеком, непредвзято относилась к другим культурам. Но чем лучше я узнавала французов, тем глубже чувствовала пропасть между нами. Я видела разительные отличия в личностных сферах – дружбе, воспитании детей, романтических отношениях. Годами строила иллюзии: как здорово жить во Франции! Но, как предупреждал Филипп, в реальности все оказалось иначе.

А еще я очень скучала по дому. По тем отношениям, которые недооценивала, пока мы не уехали, – по друзьям, семье. Вспоминала, как легко было разговориться с незнакомым человеком. Мне хотелось возить коляску не по брусчатке, не протискиваясь по переулочкам, проложенным до того, как придумали тротуары. Я скучала даже по любимым сериалам. Мне снились привычные с детства блюда, бейглы из «резинового»

хлеба с мягким сыром и лососем, которых не было во Франции. Окончательно же меня добило то, что у нас кончился кленовый сироп.

И тогда я наконец призналась себе, что мечтаю вернуться в Ванкувер. Наш переезд во Францию оказался интересным, но, увы, неудачным экспериментом – по крайней мере для меня. Был конец июня, и я готова была ехать домой. Однако возникла проблема: никто не разделял моего желания. Девочки уже перестали считать Ванкувер своим домом и вполне освоились во Франции. У них появились хорошие друзья. Они так бегло говорили по-французски, что со стороны никто бы не сказал, что они наполовину канадки. У каждой даже был непременный для французских детей «*amoureux*» (переводится как «возлюбленный», но применительно к детям означает просто «друг» или «подружка»). Поначалу меня шокировало, что французы поощряют эти отношения – платоническую детскую игру во взрослую любовь. Часто можно было услышать, как они спрашивают: «*C'est qui ton amoureux?*» («Кто твой возлюбленный?»), слегка подразнивая детей. Но постепенно я привыкла – как привыкла ко многим вещам. Теперь, придя в детский сад я уже не удивлялась, глядя, как малыш Хуго обнимает Клер или Пьер стоит на коленях перед Софи и целует ей ноги, а та хохочет.

Но этих невидимых уз, которые начали связывать моих детей с Францией, не было у меня. Мне хотелось домой. Нет, я уже решила, что мы едем домой! Проблема была в том, что Филипп, который изначально противился нашему переезду, осознал, как недоставало ему родного языка, друзей, родителей. Начал даже поговаривать о том, чтобы купить дом в деревне. Мы поменялись ролями.

Однажды вечером я решилась заговорить на эту тему. Девочек уложили рано – Джо пришел побыть с ними. Мы с Филиппом спустились к морю. Ветер утих, как обычно перед заходом солнца. Был отлив, белый гладкий песчаный берег простирался почти на милю.

– Я хочу домой. В смысле, в Ванкувер, – сказала я, и сама удивилась: эти слова застряли у меня комом в горле. Я почувствовала себя виноватой, и это мягко сказано. Меня охватывала паника, стоило мне подумать, как отреагируют на это родственники Филиппа и наши девочки.

– Я знаю, – ответил он, глядя на песок. Остановился, поднял и положил в карман ракушку. В коллекции Софи их был уже миллион.

– Прости, – я начала извиняться, но осеклась. В кои-то веки не могла найти подходящих слов.

Филипп повернулся и пошел к дому. Я за ним.

– Пойдем к воде, – предложила я.

– Нет, – ответил он, не останавливаясь. – Ты знала, что я не хотел переезжать, и знаешь, что теперь не смогу быть счастлив в Ванкувере.

Мне стало нехорошо. Я бежала за ним.

– Мы же договорились, что едем сюда всего на год, – бормотала я ему в спину.

– Девочкам здесь нравится, – твердил он, – нельзя вот так ставить на них эксперименты! Таскать туда-сюда по каждому твоему капризу.

– Это был не каприз, – оправдывалась я. – Но я не смогу тут жить. Мне никогда не стать здесь своей! И ты знаешь, что во Франции мы не найдем работу. А в Ванкувере никто не будет вечно держать за нами места.

Он ничего не ответил, медленно повернулся и долго глядел себе под ноги.

– Ладно, – наконец сказал он, – я тоже скучал по горам. И по бейглам с мягким сыром.

* * *

Мы не сразу сообщили новость родным. Родители Филиппа расстроились, но не слишком удивились, – они же предупреждали, что нам трудно будет прижиться в деревне. Пьер, «возлюбленный» Софи, горевал. Сандрин с Эриком обрадовались приглашению навестить нас в Ванкувере. Новость быстро разнеслась по деревне. Местные жители стали заходить в гости, останавливали меня на рынке, чтобы пожелать удачи. Я была удивлена и трон у та.

Труднее всего было Софи. Она почти забыла Ванкувер и была очень довольна новой жизнью. Они с Мари построили свой уютный мирок, как свойственно детям, когда у них появляется первый лучший друг, «родственная душа». Я знала, что прощание разобьет ей сердце.

А вот Клер спокойно восприняла новость. Отчасти потому, что не понимала толком, что происходит, – единственной реакцией с ее стороны было волнение из-за предстоящего перелета. Ее веселость и свойственная маленьким детям самодостаточность поддерживали всех нас, когда мы собирали вещи. За время, проведенное во Франции, вещей накопилось не так уж много. Кое-что мы раздали, а то, что осталось, уместилось в четыре чемодана.

Погода будто подчеркивала наше настроение. Мы планировали уехать в конце июля, надеясь, что Франция запомнится нам солнышком и долгими днями на пляже. Но начались дожди – шквальные ливни, они шли двадцать семь дней подряд – новый рекорд для Бретани. Похолодало, серые тучи висели низко над землей – точь-в-точь ванкуверская погода. Это был один из самых долгих и унылых месяцев в нашей жизни. Мы целые дни проводили на кухне за приготовлением и поеданием всяких вкусных вещей. Почти каждый день заходил отец Филиппа и приносил местные деликатесы: паштет с острыми горошинами зеленого перца, сидр, мидии (которые я полюбила), крабов. Жанин вообще переехала к нам на пару недель – пекла домашние пироги и готовила любимые блюда нашей семьи, например, кролика с черносливом. А я научилась варить варенье: несмотря на плохую погоду, созрел урожай фруктов, и мы помогали Сандрин и Эрику собрать мирабель, а потом два чудесных дня провели на кухне: мешали варенье длинным половником, раскладывали его по банкам, отмывали липкие кастрюли.

За два дня до нашего отъезда выглянуло солнце. И как раз вовремя – родители Филиппа устроили семейный обед. Это была летняя традиция, шанс повидать всех родственников. Раньше такой обед устраивали, когда мы приезжали из Ванкувера. На этот раз все приедут попрощаться с нами.

Готовились к празднику тщательнее обычного. Позади дома поставили два шатра, стеклянные двери гостиной раскрыли нараспашку – образовалось вдвое большее пространство. На траве поставили пять столов – ожидалось почти сорок человек. Жанин принесла свои льняные скатерти, а девочки нарвали в саду цветов и веточек лаванды для украшения.

Празднество начиналось в полдень. Вскоре после двенадцати стали сходиться гости – двоюродные братья и сестры Филиппа с детьми, тети, дяди, почти все родственники прибыли к нам. Некоторые его старые друзья ехали несколько часов на машине, чтобы повидать нас. Пришли и новые друзья из деревни. Всем предлагали шампанское и легкие закуски, которые приготовила тетя Моник. За стол сели только в два часа (разумеется, Жанин так и планировала, прекрасно зная своих родственников).

Стол ломился от разнообразных бретонских яств. Жанин попросила шеф-повара местного отеля (в котором было всего десять номеров) приготовить для нас свое коронное блюдо – «*terrine de poisson*» (когда я забирала его, шеф с гордостью сообщил, что это легкий рыбный мусс с «благородными водорослями»). Морские гребешки из соседней бухты мы купили на рынке у хозяина нашей любимой рыбной лавки. Юбер и Жозеф

принесли салат и сыры, а маленькие головки козьего сыра, который мы так любили, привезли с фермы на побережье. До десерта добрались лишь к половине четвертого – это был «*far breton*» (пирог со сливами, вымоченными в бренди) и пряно-сладкие мини-пирожные из традиционных видов муки: спельтовой, гречишной и каштановой.

Хотя французы непрерывно болтают за столом, они редко произносят тосты и речи. Но сегодня Эрик набрался храбрости и выступил перед гостями.

– Куда бы мы ни поехали, вернемся или нет – в душе мы всегда бретонцы, – с улыбкой сказал он. И произнес тост: «*Toujours le vin sent son terroir*». Позже, когда мы прогуливались по пляжу (семейный ритуал, который приходится как нельзя кстати после нескольких часов сидения за столом), Филипп попытался объяснить мне смысл этой фразы:

– «Хорошее вино хранит аромат и вкус той земли, где оно произведено». Так и люди: место, откуда мы родом, живет в нас. Куда бы мы ни отправились, в нас всегда будет немного Бретани.

Ванкувер поднимает настроение, даже если ты совсем не в духе. Когда мы пролетали над городом, окруженным горами и океаном, Филипп заметно приободрился, видимо, представив, как поднимается на одну из заснеженных вершин. И у меня на душе потеплело: я представила, что совсем скоро съем свежий теплый бейгл с кунжутом, щедро намазанный мягким сыром. Даже Софи повеселела, когда мы пошли в гости к ее старым подругам. Их очаровал ее французский акцент, безупречные манеры, даже одежда: за год наша девчонка-сорванец превратилась в настоящую барышню.

А вот Клер пришлось сложнее. По ее ошеломленным глазам было видно, что она растеряна и не понимает, почему все вокруг говорят на «новом» языке. Поначалу она даже хмурилась и кричала «*Non, Maman!*», стоило мне заговорить с ней по-английски. Ей приходилось прислушиваться к незнакомой речи, и это отнимало все ее силы; она вдруг вернулась в младенчество и никак не могла от меня оторваться. Август обещал быть длинным.

Да что уж там: даже мне трудно было приспособиться. Я так скучала по «удобным» канадским супермаркетам, но оказалось, что это ужасно утомительно: сначала надо было доехать (не помнила я, чтобы раньше в Ванкувере были такие пробки!), найти место на парковке, затем долго бродить вдоль нескончаемых рядов полок, стоять в очереди в кассу, загрузить все в машину и добраться домой. Я поняла, что покупки на рынке занимали гораздо меньше времени – вдобавок у меня была возможность размять ноги, побыть на свежем воздухе и пообщаться с людьми.

Да и продукты, которые мы покупали в супермаркете, были далеко не такими свежими, как во Франции. Филипп даже выругался, когда мы распаковали цыпленка. Целый год мы ели фермерских цыплят, и я оторопела, почувствовав неприятный запах, увидев слишком гладкую, скользкую кожу – как будто птица слишком долго лежала завернутой в целлофан. После жарки она оказалась безвкусной, какой-то водянистой. Даже «органические» цыплята пахли так же, хоть и стоили втрое дороже. Филиппа все это настолько взбесило, что он пригрозил стать вегетарианцем и начал искать другое место, где можно купить мясо и птицу. В конце концов мы нашли мясника, который брал цыплят на меннонитской ферме. Вот уж не думала, что буду скучать по нашему деревенскому рынку.

Но еще больше меня удивила моя собственная реакция на пищевые привычки окружающих. Раньше я не обращала внимания, как много людей в Ванкувере едят на улице. Теперь меня это слегка смущало. Я видела, как в соседней школе во время обеда дети выбегают на улицу, а матери, поджидавшие их в машинах, тут же вручают им бумажный пакет из «Макдоналдса». На работе я оторопела, когда коллега, явившись на совещание, открыла пакет с чипсами, положила его на листок бумаги и спокойно сообщила: «Я еще не завтракала. С кем поделиться?» Наша офисная столовая, где я теперь разогревала себе обед (из двух блюд, приготовленный дома), всегда была пуста. Люди сидели за компьютерами и, сгорбившись, жевали сэндвичи. Неужели все так и было до моего отъезда? Почему я раньше этого не замечала?

Софи пришлось нелегко в школе. Она быстро поняла, что ее привычки в еде сильно отличаются от того, как едят другие дети. В основном это касалось перекусов. Поначалу я вообще не хотела давать ей ничего, планируя покормить в полдник, как обычно. Но в первый день после школы она вышла бледная, расстроенная: «Мама, я хочу есть». Я удивленно открыла ее коробочку с обедом: морковный суп в термосе, багет со сливочным маслом, йогурт, нарезанное кусочками яблоко – все это было нетронуто.

– Почему ты не пообедала? – спросила я.

– Времени не было, – ответила Софи и заплакала.

Действительно, нас очень удивило расписание, которое мы получили. На обед в школе было отведено всего десять минут: с 12:00 до 12:10. Эта перемена включала также время на сборы после урока и подготовку к следующему.

– Но это же чушь какая-то! – возмутился муж, увидев это расписание. – Как она успеет пообедать всего за десять минут? Она же будет голодная и не сможет сосредоточиться на занятиях!

У меня возникло ощущение дежавю.

– Придется есть быстро, как все остальные, – твердо, но спокойно заметила я.

– Ужас! – фыркнул Филипп. – Их с детства приучают есть на бегу и прямо за партой – когда вырастут, так и будут делать! Теперь ясно, откуда эти жуткие привычки, – неодобрительно заключил он.

Я была согласна с ним. Но, как и во Франции, здесь мы мало что могли изменить. У меня не осталось выбора, кроме как снять запрет на перекусы. Я неохотно начала давать Софи в школу маленькие «куски». Сначала старалась, чтобы это были только сырые фрукты и овощи. Но когда в Ванкувере наступила холодная и сырая канадская зима, я призадумалась. Учитывая, как мало Софи успевала съесть за обедом, ей не хватало калорий – так пусть жует на ходу, на перемене, под дождем.

Крайне неохотно я начала давать ей с собой крекеры и даже сладкое печенье (мне удалось найти, где продается печенье «Пти Лу», наше любимое французское угощение). Но Софи приходила домой и требовала то, что ели другие дети: «химический» фруктовый мармелад, двойное шоколадное печенье с начинкой, желейных мишек. Я отказывалась покупать ей это – сплошной сахар с красителями. Она обижалась и устраивала скандалы. Сколько бы я ни говорила, что нужно питаться правильно, ей просто хотелось быть как все. Проблема состояла в том, что эти «все» перекусывали жареными пончиками. Отчаявшись, Филипп посадил Софи за компьютер и показал ей фотографии детских зубов, испорченных кариесом: сгнившие огрызки зубов выглядели так отвратительно, что поразили Софи (и нас) до глубины души. Но, несмотря на это, она продолжала терзать меня требованиями покупать то, что ели другие дети. Меня это ужасно злило, я понимала, что вредная еда, которую я запрещаю есть, становится для нее все более привлекательной. Все это противоречило тому, чему я научилась во Франции.

Блюда, которые я готовила для Софи, в Канаде считались экзотикой. Когда она пригласила к нам домой двух одноклассниц, я с гордостью подала на стол французский *tarte aux pommes* – яблочный пирог в классическом стиле, с ломтиками яблок, разложенными по спирали, сбрызнутыми лимонным соком и посыпанными сахарной пудрой, открытый, а не закрытый, как принято в Северной Америке. Девочки с удивлением смотрели на эту диковинку.

– Что это? Яблочная пицца? – наконец с подозрением спросила одна. Этот тон часто можно слышать у американских детей, когда они сталкиваются с незнакомыми блюдами. После

долгих уговоров девочка согласилась попробовать пирог – на кончике языка. Но, видимо, он не пришелся ей по вкусу.

– А у вас нет «Ореос»? – спросила она.

К счастью (или к несчастью), к тому времени шоколадное печенье «Ореос» уже появилось в нашем доме. Я наконец уступила Софи и купила целую упаковку. Сияя от радости, она положила два печенья в свою коробочку для обеда… и принесла их назад почти нетронутыми – оказалось, они «слишком сладкие». Поэтому у нас было сколько угодно «Ореос» для подружек Софи, которые с удовольствием умяли их, а потом побежали играть. Я облегченно вздохнула: моей дочери удалось пройти «проверку» – одну из тех, что устраивают друг другу шестилетние девочки. С тех пор я держу дома «нормальные» сладости исключительно для таких целей.

А еще мне не хотелось, чтобы Софи думала, будто ей что-то запрещают (и оттого еще сильнее хотела есть «запрещенные» продукты), поэтому я начала спокойнее относиться к перекусам однако поощряла ее выбирать более полезные: темный шоколад, «натуральный» мармелад на основе фруктовых соков вместо «химического». Я объяснила ей, что существуют искусственные красители и усилители вкуса, чтобы она понимала, почему я не покупаю ей некоторые сладости. Поворчав, Софи согласилась есть «полезные» лакомства, а я пообещала давать ей в школу сладкое дважды в неделю: батончики-мюсли, натуральный мармелад и шоколадное печенье «Пти Лу».

Мы даже достигли компромисса по поводу фастфуда. Я терпеливо объяснила, почему мы больше не ходим в «Макдоналдс» (тот факт, что в юности я работала там на кассе, добавил убедительности моим словам). Не уверена, что аргументы по поводу негуманного содержания животных на фермах и «ненатуральности» пищи дошли до Клер, но на Софи они точно произвели впечатление. Мы нашли альтернативу «Макдоналдсу»: в Ванкувере почти в каждом квартале есть семейное японское кафе. Я разрешила Софи ходить в забегаловки с подружками, следуя французскому принципу: иногда можно позволять себе все. Если родители ее одноклассниц вели девочек в «Макдоналдс», я улыбалась и вспоминала простое правило: не можешь сказать ничего хорошего – промолчи. Обычно я говорила: «Думаю, Софи понравилось» (и это было действительно так), а дочери рассказывала: «Я в детстве тоже любила «Макдоналдс». Но потом мне разонравилось».

Проблемой оставались обеды. Софи продолжала приходить домой голодной, принося с собой почти нетронутый обед. Я умоляла ее есть, ругала, даже по-особому готовила блюда

(срезала все корочки с бутербродов, чтобы их было легче жевать). Но ничего не помогало. Я сама научила ее есть медленно, как следует все пережевывая. Мы внушили ей важность «*degustation*» – «вдумчивого» стиля питания, а теперь собственные старания вышли нам боком.

– Просто жуй быстрее! – однажды выпалила я, ругая ее после школы. И сама не поверила, что сказала такое. Как много времени мы потратили, стараясь отучить ее от этого!

– Другие дети едят, как хрюшки! Я одна медленно жую с закрытым ртом! – крикнула она в ответ. И верно: год обучения поведению за столом не прошел даром, она стала есть намного аккуратнее (хотя некоторые французы и ее бы посчитали «хрюшкой»). Но в школе это было чревато. Самым неприятным стал «Случай с Кексом» – Софи до сих пор его вспоминает. Однажды она потратила с трудом накопленные деньги на роскошный кекс – купила его на ярмарке выпечки, которую устраивали в школе несколько раз в году. Он был покрыт толстым слоем глазури и украшен разноцветным драже. В слезах она рассказывала мне, как начала медленно смаковать кекс, не спеша слизывая глазурь, но тут прозвенел звонок – время обеда закончилось. Учительница, увидев в руках у Софи недоеденное лакомство, приказала быстро доесть, пока она «считает до пяти». Услышав роковые «5, 4, 3…», Софи так занервничала, что подавилась и уронила свой драгоценный кекс на пол. В итоге он отправился в помойку, а Софи рыдала так, как может рыдать только маленькая девочка, у которой отняли лакомство. Правда, скоро она научилась глотать, не жуя, раз уж так нужно (хотя постоянно твердила, что скучает по французской школьной столовой, и по-прежнему ела медленно за завтраком и ужином дома).

Выброшенный кекс был всего лишь каплей в том океане мусора, который порождала канадская пищевая индустрия. В школе Софи не было столовой, но три раза в неделю детям предлагали «горячие обеды». В понедельник это была пицца, в среду – сэндвичи из «Сабвея», в пятницу – суши. При этом напитки и еда были в одноразовой индивидуальной упаковке. Мы ужасались тому количеству мусора, которое оставалось после этих «обедов», ведь во Франции абсолютно все было многоразовым – салфетки, скатерти, приборы, тарелки, чашки, корзинки для хлеба. В этом заключалось еще одно преимущество французского подхода, о котором мы раньше не задумывались: французы не только требуют, чтобы дети пробовали разнообразную еду, но и заботятся о чистоте окружающей среды.

Время шло, и Софи все больше раздражало наше неодобрение

школьной системы питания. А мы (особенно Филипп) не стеснялись высказывать все, что думаем по этому поводу. Однажды она пришла домой и радостно помахала у нас перед носом разрешением, которое нужно было подписать. Ее класс во время школьного благотворительного марафона собрал больше денег, чем другие. В награду детей вели… в «Макдоналдс»! Филипп, ворча, подписал разрешение, но словосочетание «хэппи-мил»[19] зачеркнул и крупными буквами написал: «НЕЗДОРОВЫЙ ОБЕД».

Клер тем временем заново открыла для себя прелесть перекусов. Она с огромным удовольствием уминала утреннее и послеобеденное угощение в новом детском саду (а иногда просила по три добавки!). Вскоре она стала отказываться от завтрака – воротить нос от овсянки со свежими фруктами, которую я так старательно варила, – знала, что скоро придет в детский сад, где ее ждет перекус. В пять вечера, незадолго до того как разойтись по домам, детям в саду еще раз давали сытно перекусить. Клер наедалась, а за ужином ковыряла в тарелке. Сказать, что меня это выводило из себя, – значит ничего не сказать. Но я поняла, что мои чувства разделяют и другие родители, когда заговорила с ними на эту тему. На родительском собрании мы вежливо предложили: после обеда давать детям только свежие фрукты – и никаких перекусов после 16 часов. Воспитатели пошли нам навстречу. У входа, рядом с листком, куда записывали имена детей, поставили большую корзину – родители складывали туда свежие фрукты, принесенные с собой. Каждый день Клер с гордостью опускала в нее клубнику, дыню, а один раз даже арбуз.

С обедом было сложнее. Воспитатели начали готовить в саду горячий обед для детей. Один раз в месяц. В благодарность родители приносили для воспитателей угощения (я испекла домашний пирог из песочного теста с яблоком и ревенем). Но это происходило только раз в месяц, а в остальное время Клер часто возвращалась домой с коробочкой недоеденной еды. Правила безопасности запрещали воспитателям подогревать детскую еду (вдруг отравятся). Горячие блюда надо было приносить в термосе, до обеда проходило несколько часов, еда становилась не слишком аппетитной. В итоге мы стали давать Клер холодное, но выбор был ограничен, поскольку к холодным блюдам на обед девочки не привыкли. Сэндвичи они не любили (Клер вообще отказывалась их есть). Мне не хотелось давать им то, что ели другие дети: сухое печенье, сок из пакетов, фрукты. Едва ли все это можно было считать полноценным обедом.

Неужели других родителей это устраивает? Я попыталась

поговорить с ними утром или вечером – когда мы отводили или забирали детей. Говорила с осторожностью. Я поняла, что семейный рацион – больная тема. В стране, где еда связана с чувством вины, а не с удовольствием, где все думают о последствиях, а не о самом процессе, людей легко обидеть, заговорив о еде. Мне не хотелось, чтобы кто-нибудь подумал, что я их осуждаю.

Моими первыми союзницами стали мамы из Ирана, Италии, Китая, Бразилии и Испании. В этих странах обед тоже считают самым важным приемом пищи. Поговорив с этими мамами, я поняла, что не одну меня приводит в отчаяние тот факт, что дети едят всухомятку, почти ничего не едят на завтрак и еще меньше – на обед. Большинство родителей *не* из Северной Америки разделяли мои опасения. Мы сравнили наши наблюдения и выяснили, что дети перекусывают три раза в день: утром, после обеда и перед уходом из сада. Причем во время этих перекусов съедают больше, чем в основные приемы пищи.

Неужели невозможно кормить детей горячими обедами, как во Франции? В каждом детском саду (а их в нашем районе было не менее десяти) имелась полностью оборудованная кухня с плитой и духовкой! Но оборудование простаивало и использовалось в основном для того, чтобы подогревать обеды для персонала или готовить легкие закуски – например, печь кексы. Если меня поддержат другие родители, может быть, начать программу по внедрению горячих обедов?

– А почему бы тебе не провести исследование? – как-то вечером предложил Филипп. – Не так уж это и сложно. В Интернете есть даже готовые сайты для таких целей. Вот и узнаешь, поддерживают ли другие родители твою идею.

Я заинтересовалась и следующие несколько недель провела, составляя вопросы и погрузившись в мир онлайн-опросов. А через месяц создала свой собственный опросник, просидев несколько ночей в программе *SurveyMonkey*. Он содержал двадцать один вопрос: что едят дети, чем родители их кормят, интересует ли их программа по организации горячего питания в детских садах и т. д. Однажды в пятницу вечером, уже после полуночи, я в полусне нажала «отослать», отправив родителям ребят из нашего детского сада приглашения поучаствовать в опросе. «Интересно, ответит мне хоть кто-нибудь?» – мрачно думала я.

И была приятно удивлена: в течение двух недель в моем опросе приняли участие 126 семей. Родители передавали ссылку на него своим знакомым, которые водили детей в другие детские сады. Ответы на вопросы часто были подробными, вдумчивыми и очень любопытными. Я просила родителей привести примеры

трех обеденных меню, которые они хотели бы видеть в детском саду. Макароны стали абсолютным победителем всех меню: от простых – «макароны, фрукты» до более сложных – «макароны, наггетсы со шпинатом, киви, йогурт». Далее шли сэндвичи и крекеры. В ответах фигурировало несколько необычных блюд (мне больше всего понравились «кесадильи с фасолью и авокадо, яблочное пюре, красный перец и виноград»), а некоторые родители открыто заявили о своих кулинарных предпочтениях («органическая курица на пару, органическая морковь на пару, органическая фасоль на пару, молодой картофель на пару, 10%-ный органический йогурт с органическим пюре из черники»). В большинстве своем меню были короткими и простыми – никаких вам изысканных, забавных и аппетитных названий блюд, как во французских столовых.

Я спрашивала также, что думают родители о детсадовских обедах и заинтересованы ли они в организации горячих обедов для детских садов. Ознакомившись с ответами, остро почувствовала их недовольство нынешней ситуацией.

«Было бы здорово, если бы в детском саду подавали горячий обед. Наша дочь не ест сэндвичи (ей два года). Я сэкономила бы массу времени по утрам, не нужно было бы беспокоиться, что еда, завернутая с собой, испортится».

«Я готова на все, лишь бы каждое утро не собирать с собой эти пакеты с едой».

«Я по ночам не могу уснуть – все думаю, что бы ему собрать с собой завтра!»

«Жаль, что мы живем не в Пекине, – там в детских садах готовят питательные и вкусные горячие обеды!»

В ответ на вопрос о потенциальных преимуществах программы горячего питания многие родители интуитивно выражали то, что вполне соответствует французским правилам питания:

«Я заметила, что дети с гораздо большей охотой пробуют новое, если другие дети едят то же самое. В детском саду дочь ест все то, от чего дома воротит нос!»

«Я выросла в Европе, и в детском саду нас прежде всего учили есть в обществе других детей то, что приготовлено другими людьми, то есть мы учились ждать, пока еду подадут на стол, говорить “нет, спасибо”, а не просто “не хочу!”».

«Я родом из страны, где совместное застолье – важный элемент социализации. То, что здесь дети едят поодиночке, каждый из своего пакета, очень меня тревожит. Во-первых, может возникнуть зависть. Мамам приходится сталкиваться с такими заявлениями: “Вот у Джона мама лучше тебя, она дает ему

печенье и сладкие фруктовые йогурты, а ты мне – просто хлеб и йогурт без добавок”».

«Мне кажется, в таком возрасте детям важно понять, что обед готовят и едят с удовольствием. Обед – это не холодные закуски, съеденные безо всякого удовольствия на бегу!»

Большинство родителей готово было заплатить за горячие обеды (этот вопрос волновал меня больше всего). Я просила их подсчитать, сколько они тратят на обед ребенку с собой (большинство – около трех долларов) и сколько готовы заплатить за горячий обед в детском саду (75 процентов ответивших были готовы заплатить столько же и даже больше). По моим подсчетам, трех долларов было вполне достаточно, чтобы приготовить полезный и питательный обед при условии, что его оплатит вся группа или класс (в противном случае стоимость была бы слишком высока).

Главная проблема заключалась именно в этом. Хотя трем из четырех родителей нравилась идея горячих обедов, меньше половины поддержали бы эту программу, если бы она была обязательной для всех.

«Маленькие дети часто привередливы в еде, поэтому «один обед для всех» кому-то подойдет, а кому-то нет. Как насчет пищевой аллергии, культурных, этнических ограничений? Не думаю, что один вариант обеда подойдет для всех, некоторые дети могут остаться голодными».

«Нашему ребенку нужна домашняя, а не столовская еда».

«Я была бы очень недовольна, если бы меня вынудили оплачивать низкокачественные обеды из неэкологичных ингредиентов, происхождение которых невозможно контролировать».

«Боюсь, что в итоге детей начнут кормить пиццей и дешевыми макаронами каждый день».

«Хочу сама контролировать питание своих детей».

Прочитав эту порцию ответов, я расстроилась. И еще сильнее огорчилась, узнав, какие продукты родители запрещают есть своим детям. В этот список попали: конфеты, говядина, свинина, баранина, яйца, шоколад, орехи, мороженое, клубника, морепродукты, любое мясо, пицца, хот-доги, белый сахар, арахисовое масло, торты, трансжиры, любые жиры, продукты без знака «органик» или «био», соки, продукты с ГМО, помидоры, любые продукты с глутаматом натрия, молочные продукты, соя – и это только часть огромного перечня продуктов, которыми родители ни за что не стали бы кормить своих детей! (Хотя одна семья – всего ОДНА из 126 – написала: «Мы едим все!»)

Если честно, я не понимала, каким образом можно

подготовить полноценное разнообразное меню, учитывая индивидуальные предпочтения всех этих людей. Родители, принявшие участие в опросе, оказались не менее привередливыми в еде, чем их дети. А некоторые и вовсе высказали диаметрально противоположные пожелания. Среди них были ярые вегетарианцы и противники вегетарианства; фанаты белковых диет и углеводных диет; те, кто считал чрезвычайно важным давать детям в обед именно горячую пищу, и те, чьи дети ели только холодные обеды. Я вдруг столкнулась с реальностью: как сложно будет организовать общее здоровое питание детям из мультикультурной среды.

«Это просто невозможно», – разочарованно подумала я. Во-первых, родители не верят, что их дети будут есть незнакомые блюда. Во-вторых, они хотят делать так, как им удобно, и беспокоятся, что дети будут ходить голодными: им важнее не *что* дети едят, а *сколько*. А поскольку в канадских семьях такие противоречивые вкусы, составить питательное меню, которое удовлетворило бы всех, просто нереально.

Идея, лежащая в основе программы горячих обедов, – когда кто-то другой, а не сами родители, будет контролировать питание детей и организовывать введение новых блюд, – не пришлась по душе большинству родителей. Сохранение за ребенком личного выбора – даже если этот выбор означал пищу низкого качества и не слишком большое разнообразие – для большинства было важнее, чем возможность познакомить детей с как можно большим количеством разных блюд. Я вспомнила спор, который состоялся у меня с друзьями Филиппа несколько месяцев назад. Как убедить канадцев в том, что французский подход и для них будет эффективным? Во Франции я видела доказательства этому своими глазами. Но здесь никто не верил, что можно кормить детей как-то иначе.

Я обдумывала эти вопросы несколько недель, но так и не нашла ответ. Однако, потратив на это исследование почти месяц, решила все-таки показать его результаты руководству сети детских садов, попросив аудиенции у ее главы. Мне назначили встречу. Через две недели явилась на прием со своим отчетом на тридцати двух страницах, в котором были подробно описаны результаты опроса.

Начальница и несколько ее коллег терпеливо выслушали меня. Я объяснила, что большинство родителей поддерживает программу по организации в детских садах горячего питания, подчеркнула преимущества этой программы: меньше труда для родителей, более высокое качество питания, формирование у детей хороших пищевых привычек. Несмотря на огромный

перечень «запретных» продуктов, отмеченных родителями, мне все же удалось составить примерное меню, которое, как мне казалось, удовлетворило бы всех (за основу я взяла меню из школы Софи). С некоторым смущением я показала эти примеры, признавшись, что год назад и сама не верила, что мои дети будут есть суп из чечевицы с курагой, яблочный компот, салат с авокадо и ризотто с зеленым горошком.

При взгляде на мой список блюд в комнате воцарилось молчание. Наконец одна из сотрудниц детского сада подняла голову, посмотрела на меня и безапелляционно заявила:

– Дети все равно захотят одни макароны и крекеры в виде рыбок. Зачем стараться, готовить все эти изыски? Все равно в итоге все отправится в помойку!

– Но я знаю, что дети могут есть разные блюда. Своими глазами видела это во Франции, – обиженно возразила я. – Там в детском саду кто-то из воспитателей каждый день готовил детям горячее, и они постепенно знакомились с разнообразными продуктами…

– А еще у французов есть правила поведения за столом. И они действительно эффективны! – чуть увереннее продолжала я. – Большинство детей во Франции едят все, им нравятся самые разные блюда!

Но я не успела договорить, меня прервали:

– У наших воспитателей самая высокая квалификация в сфере раннего развития. Мы говорим о профессионалах. Приготовление пищи не входит в их обязанности и не должно входить. Речь идет о преподавателях, а не о кухарках, понимаете?

– Но разве приучать ребенка к здоровому, разнообразному, сбалансированному рациону – не элемент воспитания? – возразила я.

– Это не входит и не должно входить в обязанности воспитателей, – вежливо, но твердо повторили мои собеседники.

– Хм… Мы год прожили во Франции, только что вернулись… Там воспитатели и сотрудники детских садов считают, что обучение гастрономической культуре – часть их работы. Такой предмет есть даже в школьной программе, – это был мой последний аргумент.

Мне не хотелось никого обижать – просто я надеялась, что пример французов может их вдохновить.

– У нас это не сработает, – ответили мне. – Мы слишком разные.

Больше аргументов у меня не было. Встреча закончилась. Несмотря на то что 75 процентов опрошенных – почти 100 семей! – поддержали идею горячих обедов, мое предложение

было отвергнуто. Я чувствовала себя глупо. Совершенно неожиданно для себя самой стала поборником здорового питания – и потерпела крах. Да кто я такая, чтобы пытаться изменить мир?

И все же я была уверена, что уроки, которые мы усвоили во Франции, не напрасны. Я на собственном опыте убедилась в эффективности французского метода. Наша семья уже не могла вернуться к прежним привычкам. Придется придумать способ привить нашим детям истинную гастрономическую культуру, несмотря на то что мы живем в Северной Америке, где господствует ложное убеждение родителей в том, что у детей есть какие-то особые предпочтения в еде («макароны и крекеры в форме рыбок»). Задумавшись над этой проблемой, я поняла, что усвоила во Франции еще одно правило.

Французское правило питания № 9

Ешьте «настоящую», домашнюю еду. Сладости приберегите для особых случаев. (Полуфабрикаты «настоящей» едой не считаются.)

Я поняла, что именно это правило может стать основой питания детей в Северной Америке. Во-первых, родители должны выработать привычку подавать на стол (и есть) настоящую еду, а не полуфабрикаты. Во-вторых, сладости и угощения не нужно запрещать, однако они не должны составлять основу детского рациона! Строго говоря, это правило нельзя назвать исконно французским, потому что французы вообще не питаются полуфабрикатами. Но в Ванкувере оно было нам просто необходимо – как иначе поддерживать с таким трудом сформированные здоровые привычки. Это правило содержало в себе ключевой аспект французского метода: качество пищи – секрет здорового питания. В североамериканской культуре явно существует предрасположенность к «готовой», «удобной» пище. От нее нужно избавляться.

Отчасти «здоровое происхождение» пищи во Франции объясняется понятием «*терруар*» (от французского «*la terre*» – земля). Этот термин подразумевает особую связь жителей определенной местности с родной землей, климатом и произрастающими на этой территории продуктами. Если вы родом из Бретани, то пьете яблочный сидр и едите устрицы; жители юга Франции едят рокфор, запивая его розовым вином; а для канадцев «*терруар*» означает лосятину с кленовым сиропом. Французы очень привязаны к региональным блюдам – есть

множество сыров, которые невозможно найти нигде, кроме районов, где их производят. В разных регионах Франции привыкли есть разное: например, блины из «черной» муки (гречишные), которые мы ели почти каждую неделю, на рынках за пределами Бретани было не сыскать. Даже в большом супермаркете, куда я ходила во Франции, на всем, начиная от вина и заканчивая молочными продуктами, была наклейка «*appellation d'origine controlee*» (сертификат происхождения), сообщающая покупателям, «откуда родом» купленные продукты. Мое любимое сливочное масло из супермаркета изготавливалось с добавлением геранской соли, высушенной вручную. А любимые бифштексы Джо были из Камарга – болотистой местности на юге Франции, знаменитой своей говядиной. Любимая баранина Жанин была родом с «соленых лугов» (*prés salés*) залива Мон-Сен-Мишель, где из-за близости моря у травы, которую ели овцы, слегка солоноватый вкус. Даже овощи маркировали по происхождению: например, белая фасоль «*coco de Paimpol*» росла в окрестностях маленького городка к западу от нашей деревни, но пользовалась популярностью и продавалась по всей Франции. Продукты с такой маркировкой стояли на полках большого супермаркета и по цене не слишком отличались от обычных.

Торговля продуктами питания во Франции – выгодный бизнес. Вероника рассказывала, что в этой стране сельское хозяйство – крупнейший сектор промышленности (крупнее автомобильного), второй по количеству рабочих мест. На французский агропромышленный сектор приходится пятая часть всего европейского сельхозпроизводства. Франция занимает четвертое место в мире по экспорту сельскохозяйственной продукции и готовой пищи (хотя по численности населения эта страна всего на двадцать первом месте). Но больше всего меня поразило то, что столь высокоразвитое производство существует за счет обширной сети мелких хозяйств – фермеров, работающих и живущих на земле, поддерживая тесную взаимосвязь между производителем и покупателем.

Французы никогда не теряли того, что мы, жители США и Канады, пытаемся вернуть, организуя городские и школьные огороды, программы по продвижению местных продуктов вроде «100-мильной диеты» (когда можно употреблять только те продукты, которые произведены в радиусе 100 миль от дома). Поэтому и вкус у французов более тонкий – это легко заметить на любом местном рынке: француз просто не купит продукт, если он не свежий, не домашний. Все это влияет на систему питания в целом. Вот еще один парадокс: французы питаются вкусными, свежими, местными продуктами, при этом пищевая индустрия во

Франции – современная и высокоразвитая.

Я решила, что знакомство с местными продуктами станет одной из основных стратегий, которые помогут моим детям отказаться от вредной пищи. Перед нашим отъездом во Францию книга о 100-мильной диете породила немало споров о преимуществах и недостатках «питания по месту жительства». Прочитав ее, я узнала много нового об окрестностях Ванкувера. Вдохновившись идеей книги, я отправилась на поиски местных фермерских рынков, где, к моему стыду, мы раньше никогда не бывали. Вскоре мы стали их регулярными посетителями. Еще я нашла недалеко от дома небольшую лавку с шоколадными конфетами ручной работы. В сезон в них добавляли «местные» начинки – ревень, ежевику. Конфеты были дорогие, но, как и во Франции, настолько вкусные и сытные, что одной было достаточно. Они стали нашим любимым лакомством.

Не все можно было купить на рынке, поэтому мы присоединились к «овощному кооперативу» – проекту, целью которого была реализация местных овощей городским жителям. По средам мы получали большую коробку с непредсказуемым набором овощей (Софи называла это «овощной сюрприз»). Вскоре среда стала моим любимым днем недели.

Мы решили знакомить девочек с местной едой, совершая семейные вылазки – экскурсии «на природу» – вместо походов в торговый центр по выходным. Всей семьей ходили по ягоды и сами удивлялись, как много их в ванкуверских лесах и рощах. В августе всегда было много ежевики – мы добавляли ее и в салаты, и в кашу, и даже намазывали на хлеб в виде «быстрого варенья». Малину в этом году мы пропустили, зато открыли для себя чернику.

Вдохновившись успехом с ягодами, мы поехали смотреть нерест лосося. Прыгучие лососи произвели на девочек неизгладимое впечатление – как и следившие за ними остроглазые орлы и прожорливые медведи, которые при виде такого изобилия откусывали от каждой рыбины всего несколько кусков, а остальное выбрасывали в лесу. Насмотревшись на лососей в дикой природе, в субботу утром мы спустились на пристань, а вернувшись домой, загрузили лососиной половину нашего нового большого морозильника. Вторую половину я заполнила ягодами и фруктами – наморозила запасы черники, слив и персиков на зиму. В результате мы сэкономили столько денег на еде, что морозильник окупился за один месяц.

Весной я даже соорудила маленький огород: малина, клубника, шпинат и латук, помидоры и – смелый шаг – виноград. Дворик наш был темным, сырым и выходил на север, поэтому

муж был настроен скептически («ничего не вырастет!»). Но, глядя, как девочки ухаживают за растениями, поливают их из леек и радуются нашему, пусть и небольшому, урожаю, он изменил свое мнение. Летние лакомства – свежий шпинат, салат, клубника, малина прямо с куста – стали любимыми блюдами всей семьи. Нам даже удалось собрать урожай винограда: ягоды были маленькие, кислые и твердые, размером всего с крупную чернику – но свои!

Конечно, мы не едим как французы во Франции. Но это и не было самоцелью. Смысл французского подхода состоит в том, чтобы сбалансировать в рационе местные продукты, учитывая особенности региона и традиционные методы приготовления пищи, а также соблюдать режим, позволяющий готовить и есть осознанно. Наша семья нашла этот баланс и обрела гармонию, а значит, постигла основной принцип французской гастрономической культуры.

Глава 10
Самое важное правило

Voici mon petit jardin!
J'y ai semé des graines
Je les recouvre de terre noire
Voici la bonne et douce pluie!
Le soleil brille dans le ciel!
Et voici une, deux, trois,
quatre, cinq petites fleurs!
Мой маленький садик!
(взрослый держит руку ребенка ладонью вверх)
Здесь я посеял семена,
(касается ладони указательным пальцем)
Присыпал их землей,
(закрывает ладонь ребенка)
Пошел теплый дождик!
(постукивает пальцами по кулачку)
Вышло солнышко!
(показывает, как вышло солнышко)
И выросли раз, два, три…
(по одному отгибает пальцы)
…четыре, пять цветочков!

Французский детский стишок

Так каков же результат нашего эксперимента с французскими методами гастрономического воспитания?

Софи сейчас семь лет, а Клер – почти четыре. Сегодня у нас на ужин была камбала, киноа[20] и брокколи на пару, а на десерт – любимый шоколадный мусс. Все ели с аппетитом. Теперь девочки едят многое из того, к чему несколько лет назад даже не притронулись бы, – от грейпфрута до мюсли, от тофу до помидоров. Софи ест даже цветную капусту (над Клер мы все еще работаем). На днях соседка угостила нас сахарным горошком со своего огорода. Видели бы вы, как загорелись глаза Клер, когда она его попробовала! «Сладкий, как шоколадка!» – удивленно воскликнула она. (Я не придумываю, все так и было!)

Учитывая наши привычки до переезда во Францию, мы с Филиппом не могли рассчитывали, что девочки будут относиться к еде настолько непредвзято. Мы сдали даже главный экзамен: я больше не боюсь брать их с собой в ресторан, когда нас приглашают французские родственники!

Этот эксперимент заинтересовал наших канадских друзей. Родители трехлетнего Тео были обеспокоены тем, что их сын отказывается есть овощи. Услышав от нас о французском методе, они наложили запрет на перекус перед ужином, а вместо этого стали подавать на ужин в качестве первого блюда маленькую тарелочку морковного супа. И что вы думаете? Тео полюбил морковный суп! На очереди – суп-пюре из шпината.

Что касается нашей семьи, мы соблюдаем почти все правила. Главное из них – садиться за стол вместе хотя бы раз в день. В суматохе нашей жизни семейные обеды и ужины – как тихая гавань. Мы рассказываем друг другу, как прошел день, мечтаем о будущем, задаем вопросы, фантазируем вслух. Совместные ужины подарили нам задушевные разговоры, которые вряд ли

состоялись бы в другой обстановке. Благодаря им мы стали счастливой семьей.

На столе у нас теперь в основном «настоящая» еда. Приготовление ее отнимает больше времени. Но у меня есть свои секреты: замороженные домашние супы, «быстрые» варианты классических французских блюд, которые я научилась готовить во Франции. К моей радости, теперь я могу соорудить вкуснейший киш меньше чем за пять минут – такой вот наш семейный фастфуд. Я по-прежнему иногда поддаюсь искушению сэкономить время у плиты. Зато есть стала медленнее. Перестала вскакивать из-за стола и могу просидеть весь ужин, не вставая (хотя мужу иногда приходится напоминать мне – «сиди спокойно»). У меня даже появился любимый ресторан – «Дхарма Китчен», крошечная забегаловка с «осознанной едой» на нашей же улице (до переезда во Францию подобный рекламный слоган отпугнул бы меня, а теперь вот зацепило).

Я больше не использую сладости как развлечение, успокоительное, подкуп, наказание или награду. Хотя время от времени все же затыкаю детям рты чем-нибудь вкусненьким. Но только в экстренных случаях! Мы больше не спорим с детьми из-за еды. Здоровое питание вошло в привычку. Подражая моим знакомым французам, я стараюсь относиться к еде спокойно и позитивно. Я перестала суетиться. Больше не готовлю «по заказу». Никогда не предлагаю блюда на замену. Правда, по-прежнему уговариваю «съесть кусочек», но не до бесконечности. Если Софи или Клер отказываются, просто убираю блюдо со стола без лишних слов. Но теперь такое случается редко.

У нас все еще сохраняется режим: четыре основных приема пищи в день. Софи и Клер смирились с тем, что ужина придется ждать, даже если они немного проголодались. Обычно они не против, потому что знают: когда придет время, на столе непременно появится что-нибудь вкусненькое. Меня восхищает их терпение. Но есть одно – большое! – исключение. Поскольку запретить детям кусочничать в школе и детском саду – увы! – невозможно (а с их точки зрения, и несправедливо), мы разрешаем им делать это в будни, как разрешают всем остальным. Но не по выходным. Кстати, девочки и не просят – за исключением праздников. Сладости на Хеллоуин, Пасху и Рождество – это неизбежно! Нельзя сказать, что мне это нравится, но я уверяю девочек, что с возрастом они эту привычку перерастут (кажется, они мне верят).

А что они едят в школе и в саду? Увы, несмотря на все наше гастрономическое обучение, девочки предпочитают готовые сладости, которых так много на полках западных супермаркетов

(впрочем, этого стоило ожидать). Но мы ведь стремимся к равновесию: даем им в школу в основном свежие фрукты и овощи, а время от времени подбрасываем парочку печений в шоколадной глазури. Фастфуд в нашей семье присутствует только по пятницам, а еще иногда мы устраиваем пижамные вечеринки только для девочек и заказываем пиццу (Филипп, уставший от засилья девчонок в семье, в этот день отдыхает от нас). И все довольны – хотя для подружек Софи и Клер, которые приходят к нам в гости, я держу запас «вредных» сладостей. Но мои дети с таким же удовольствием едят на полдник и хлеб с маслом, и свежие фрукты.

Конечно, не всегда наш эксперимент идет гладко. Например, недавно Клер вдруг решила, что не любит салат (хотя раньше ела его с удовольствием). Надеюсь, это у нее пройдет – прошлой зимой она целый месяц отказывалась есть овсянку, а потом снова ее полюбила. Софи до сих пор ни под каким предлогом не ест сыр (хотя соглашается пробовать). И по-прежнему становится нытиком, когда видит на своей тарелке что-то, что ей не нравится (но больше не убегает из-за стола). Мы с Филиппом все еще сильно раздражаемся из-за ее нытья, но уже меньше, чем раньше. У меня порой так много дел, что кулинарная фантазия заходит в тупик, и я готовлю одно и то же чаще, чем хотелось бы. На столе у нас теперь реже появляются новые блюда. Но и необходимости в этом меньше – ведь девочки давно перестали воротить нос от всего незнакомого.

Так что, как видите, наше питание не идеально. Однако год, прожитый во Франции, научил меня с подозрением относиться ко всяким «волшебным» методам и «идеальным» диетам. А еще тому – и это главное! – что иногда правила можно нарушать. Французы так любят поесть, и гастрономическое воспитание для них – это что-то позитивное и радостное, ведь в основе его лежит принцип удовольствия. Они не морочат себе голову калориями, не наказывают детей (и себя) за то, что им нравится «вредная» еда. Они не помешаны на пользе пищи (за редким исключением). Мало того, французы считают, что нет ничего страшного в том, чтобы иногда ослабить или даже нарушить правило. Детям разрешают отступать от правил. Это так важно, особенно для тех, кто привык делить все на черное и белое, относиться ко всему с фанатизмом. Поэтому я называю десятое правило «золотым»!

Французское правило питания № 10

Правила – не догмы. Время от времени их можно нарушать.

Еда должна быть удовольствием, а не причиной стресса!

Это правило означает, что французы стремятся избегать крайностей во всем, что касается питания. Чрезмерный контроль потребляемых калорий, одержимость здоровой пищей – такая же крайность, как и чрезмерное, бесконтрольное увлечение вредными продуктами – следует избегать как первого, так и второго. Это примеры зацикленности на еде, а зацикливаться, по мнению французов, нехорошо. Принципы умеренности и равновесия (*équilibre*) они распространяют и на гастрономический этикет: правила питания нужно соблюдать, не перегибая палку, без лишней суровости.

Нам удалось достичь этого равновесия и здесь, в Ванкувере. Но поддерживать его нелегко. Во Франции школьная система и государство способствуют созданию условий, которые помогают родителям научить детей питаться правильно. В Канаде этого нет, здесь семьям тяжелее изменить свои пищевые привычки. И все же у меня есть намерение кое-что предпринять. Я организовала собственную кампанию в поддержку «настоящих» горячих обедов в школе Софи, хотя понятия не имею, когда она принесет плоды, выйдет ли из этого хоть что-нибудь. Но я не теряю надежду, французский опыт помог мне осознать: если наши дети едят плохо, это результат того, что мы не верим в их способность есть хорошо. Изменив наше собственное отношение к еде, отказавшись от заблуждений, мы можем изменить систему питания – по крайней мере в своей семье.

Так в чем же состоят наши заблуждения? Большинство американских родителей уверены, что дети терпеть не могут овощи. Нам кажется, что детям не нравится острая пища, пряная пища, пища определенного цвета и консистенции, странные на вид или незнакомые блюда. Мы уверены, что *дети не любят настоящую еду*, и воспринимаем как должное привычный, крайне ограниченный перечень «любимых» детских блюд: макароны, чипсы, крекеры.

А если изменить наши привычки? Французы-то уверены, что дети могут есть как взрослые: с удовольствием дегустировать новые блюда, выбирать сбалансированную пищу, спокойно есть овощи, не жалуясь, что они невкусные, и наслаждаться пищей в умеренном количестве. Родители и учителя во Франции поддерживают малышей на каждом этапе этого пути, уверенные, что когда они вырастут, тоже будут питаться правильно. Государство и школа помогают им в этом, устанавливая соответствующие правила и реализуя различные программы, – и это помимо такого важного элемента гастрономической

культуры, как полезные школьные обеды. Но французы понимают также, что истинное гастрономическое воспитание начинается в семье. И начинается оно с уверенности в том, что дети *могут* есть все, а родители *могут* их этому научить.

Желаю вам на этом трудном пути удачи! И приятного аппетита!

Советы и подсказки для тех, кто хочет научить детей питаться правильно

В этой части я еще раз перечислю французские правила питания, снабдив их некоторыми практическими советами, которых помогут выработать у детей хорошие привычки «французским методом»: с использованием правил и «ритуалов», кулинарного мастерства и здравого смысла.

Почему эти правила важны? Во-первых, они упрощают жизнь. Вы создаете рамки, которые сдерживают детскую импульсивность, вам не нужно больше полагаться на свою силу, насаждая родительский авторитет. Во-вторых, правила создают структуру – для их соблюдения необходимо установить определенный режим. У детей появляется ощущение безопасности, они чувствуют себя увереннее и начинают есть лучше. В-третьих, эти правила регулируют и родительские вкусы, и выбор продуктов, что очень важно – ведь вокруг огромное количество относительно дешевой, широко разрекламированной вредной еды. И наконец, в-четвертых: когда есть правила, не надо каждый раз вступать в переговоры, спорить с детьми.

Во Франции мы старались следовать правилам питания французских семей. Вернувшись в Канаду, поняли, что это невозможно: в школе и детском саду наши дети вынуждены обедать в спешке, питаться неполноценно. Нам пришлось снять табу с перекусов в течение дня. Мы подстроили правила под новые условия жизни, соединив элементы двух культур.

Французская гастрономическая культура с ее логичными правилами и проверенными временем традициями может стать прекрасной основой семейного питания. Сочетание правил, режима и хорошего вкуса, баланс умеренности и удовольствия – мне бы очень хотелось, чтобы мои дети росли, усвоив эти принципы. Но нам пришлось их видоизменить в соответствии с североамериканскими реалиями. В Америке и Канаде в центре внимания – индивидуальные предпочтения и возможность выбора. Здесь трудно придерживаться французских правил. Для меня они стали высокой планкой, образцом, к которому надо стремиться. Все без исключения не могут следовать одному распорядку – это невозможно. Одинаковых семей не бывает. Я надеюсь, что эти правила и опыт нашей семьи помогут понять, что нужно именно вам.

В эти правила можно вносить изменения в зависимости от ваших привычек и образа жизни. Когда мы вернулись в Ванкувер, наши дочери умоляли кормить их фастфудом. Старшая, Софи, делала все, что обычно делают дети, пытаясь добиться своего: упрашивала, ныла, топала ногами. Нам пришлось установить новое правило: фастфуд – только по пятницам. Мы ходим в маленький суши-бар рядом с домом (в нашем городе каждый второй ресторан – семейный суши-бар). Это не значит, что бургеры запрещены раз и навсегда, – мы разрешаем их есть, но лишь время от времени.

Итак,

Французское правило питания № 1

Родители, вы отвечаете за «пищевое» воспитание и образование своих детей!

Как организовать кормление детей? Исследования показывают, что положительные результаты наблюдаются в тех семьях, где дети уважают родителей, а не боятся их. Дети в таких семьях более охотно едят овощи и не страдают излишним весом. И напротив, если родители чрезмерно контролируют процесс кормления, дети не горят желанием пробовать незнакомые блюда и неспособны эффективно регулировать собственные пищевые привычки.

Поначалу мне было непросто понять суть этого правила, и я бросалась из крайности в крайность: то слишком много позволяла детям, то слишком много запрещала. Обычно мои дети полностью управляли ситуацией за столом, я раздражалась и стремилась взять все под свой контроль. Потом мне становилось стыдно и я снова начинала им потакать. Увидев французский метод в действии, я поняла, что есть другой путь: внушить детям уважение к себе, завоевать авторитет, не потакая им, но и не давя на них. («Представь, что ты не мама-тигрица, а мама-кошка, – посоветовал муж, – это и есть золотая середина: когда всё в порядке, вы с котятами обнимаетесь и мурлычете, но стоит кому-то расшалиться – и ты сразу выпускаешь коготки».)

Что такое родительский авторитет? Родители внушают уважение, если они добры, но решительны. Такие родители устанавливают детям границы и позволяют им реализовать свои потребности в пределах этих границ. Они также устанавливают четкие цели, а потом помогают детям в их достижении. Цель такого стиля воспитания – привить детям здоровые пищевые

привычки: научить их выбирать правильную пищу и подходящий размер порций, определять чувства голода и насыщения, понимать, сколько еды им требуется. Основная задача – вырастить детей, которые вели бы себя за столом уверенно, ели разнообразную пищу, с удовольствием пробовали новое, умели получать удовольствие от еды, но и соблюдали умеренность. Другими словами, ваша цель – не контролировать, что и как едят дети, а научить их самих питаться правильно. У французов это получается, их дети любят всё и в меру.

Семейные уроки правильного питания

– К понятию здорового питания относится не только содержимое наших тарелок, но и то, *как, когда и почему* мы едим.

– Установите собственные правила и не отступайте от них! Например, разрешайте детям брать без спроса фрукты, но пусть спрашивают разрешения, если хотят взять что-либо еще.

– Пусть дети сами выбирают, какие овощи есть сегодня, но не разрешайте им составлять меню целиком или выбирать каждое блюдо.

Неофобия усиливается, когда дети сталкиваются с необходимостью сделать выбор. А маленькие дети не очень-то сведущи в диетологии и неспособны создать сбалансированное меню. Для детей постарше можно составлять меню на неделю – это будет своего рода «договор». Предложите несколько блюд на выбор в течение недели. Когда выбор сделан, меню остается неизменным.

– Подавая еду на стол, будьте решительны, не допускайте неуверенности. Не спрашивайте ребенка: «Ты идешь есть?» – просто зовите к столу. Вместо неуверенного: «Не хочешь попробовать?» – утвердительное: «Сегодня я приготовила кое-что вкусное» (и позитивно, и уверенно).

– Дети все повторяют за нами, а не делают, как им приказывают. Будьте хорошим примером во всем, что касается еды. Если родители правильно питаются, их дети будут делать то же самое.

Французское правило питания № 2

Еда – не игрушка, не приз, не средство утешения или переключения внимания

Французские дети, как и их родители, крайне редко едят по «непищевым причинам» (термин психологов и диетологов). Другими словами, они разделяют еду и эмоции. Отчасти это происходит потому, что взрослые во Франции тоже не «заедают» чувства. Хотя они обожают угощать детей вкусным, это никогда не происходит в ответ на какое-либо эмоциональное требование. Во Франции никто не будет конфеткой утешать расстроенного ребенка, затыкать рот нытику или развлекать скучающего. Современная наука подтверждает мудрость этого правила (как и других составляющих «французского метода»). Ученые выяснили: если та или иная еда используется как награда за хорошее поведение, дети предпочитают именно эту еду, хотя чаще всего она не очень полезная. Так почему бы не предложить ребенку в награду яблоко, а не карамельку? А еще лучше вообще не использовать еду в качестве поощрения?

Многие правила питания, о которых рассказано в этой книге (режим, разнообразный рацион, непредвзятость к незнакомым блюдам), тоже помогают разрушить связь между едой и эмоциями. Найдите другие способы успокоить и поощрить ребенка, и он научится справляться со своими эмоциями, не полагаясь на еду.

Как разрушить связь между едой и эмоциями

– Учите детей выбирать «правильные» продукты (а не избегать «неправильных»). Разница невелика, но очень важна.

– Дети должны уяснить: да, еда приносит удовольствие, но «заедать» неприятные эмоции

нельзя. Не давайте детям конфеты в награду или в утешение, если ребенок упал или ушибся. Если вам все же хочется утешить ребенка едой, дайте ему вкусный фрукт или овощ.

– Учите малышей прислушиваться к приятным ощущениям, возникающим во время еды. Французы используют для этих целей описание словами (это разновидность гастрономического воспитания, когда задействованы все пять чувств). Научите детей, какими словами можно охарактеризовать пищу. Не говорите просто «вкусно» или «невкусно», просите описать ощущения: «сухой», «острый», «кислый»… Спрашивайте ребенка: «Что ты

чувствуешь, когда это попадает в рот?», «Что чувствуешь, когда глотаешь?» Когда дети еще маленькие, лучше применять описательный метод. Повзрослев, они научатся оценивать пищу с точки зрения питательной ценности.

– Вместо наказаний применяйте «метод естественных последствий»: сначала мы едим овощи, потом десерт. Не стоит использовать десерт как награду: «Ешь овощи, а то не получишь десерт». Это может привести к тому, что дети разлюбят десерты, начнут отказываться от них. Во Франции блюда всегда логически следуют одно за другим, этот порядок незыблем – сначала первое, потом второе.

– В большинстве американских книг по воспитанию подчеркнута важность *обеспечения* детей полезной пищей: указано, какие питательные вещества и энергетическая ценность блюд необходимы для их роста и развития. Французы, напротив, стремятся к тому, чтобы дети *сами просили* кормить их полезными продуктами. Их цель – сделать так, чтобы дети полюбили здоровую пищу и хотели ее есть, когда подрастут. Если еда будет ассоциироваться с принуждением и наказанием, этого не произойдет.

Французское правило питания № 3

Что есть и когда, решают родители. Дети едят то же – никаких специальных блюд

Французские дети (даже малыши) похожи на своих родителей: они любят поесть, но при этом следуют режиму и умеют ограничивать себя – это касается состава блюд, времени приема пищи и ее количества (особенно если это сладости). Большинство детей во Франции едят три раза в день – не реже и не чаще; самый плотный из всех приемов пищи – обед (почти 40% дневной нормы калорий). Большинство французов едят в одно и то же время, так принято по всей стране: завтрак – в 7:30, обед – в 12:30, ужин – в 19:30. Поесть никогда не «забывают». В особенности это касается обеда, но завтрака и ужина тоже. Для сравнения: 90% французов и лишь 50% американцев завтракают семь дней в неделю.

Американцам трудно вписаться в этот распорядок. «Режим питания» – звучит для них слишком твердо, слишком строго. Как-то неправильно. Разве это не жестоко – отказывать в еде голодному ребенку? Но дело в том, что во Франции дети не успевают проголодаться между приемами пищи, потому что за

завтраком, обедом и ужином съедают достаточно. По данным научных исследований, когда существует четкий режим кормлений, детский организм постепенно учится оптимально распределять энергию между приемами пищи.

Мой личный опыт подтверждает: желудки у французов приучены получать подпитку в определенное время, а в промежутках спокойно себе отдыхают и ждут. Да, именно так: французские дети едят реже, но не успевают проголодаться. Звучит противоречиво, но не забывайте, что во Франции просто невозможно проголодаться между основными приемами пищи, поскольку за столом дети съедают полноценные порции сбалансированных по составу блюд, причем в одно и то же время. Блюда французской кухни очень сытные, поэтому чувство насыщения сохраняется надолго.

И еще одно замечание: режим питания вовсе не предполагает «унифицированного» подхода к кормлению. Принять это правило – значит, задуматься о том, какой распорядок больше подходит именно вашей семье с учетом целей, которые вы преследуете. Возможно, вы хотите научить детей есть больше полезных продуктов за ужином, а не наедаться всухомятку в течение дня. Или проследить, чтобы все члены семьи полноценно позавтракали и не перекусывали около 11 часов дня. Если режим питания поможет достичь этих целей, используйте его.

Полезный совет: не «вылизывайте» тарелки!

– Пусть хотя бы один прием пищи ежедневно происходит в одно и то же время (например ужин). Ешьте всей семьей, сидя за столом. Накройте на стол (лучше поручить это детям) и установите как можно более строгий распорядок.

– Дети едят то же, что и взрослые. Это означает, что вы не предлагаете никаких замен. И не готовите блюда «на заказ». Увы, это означает также, что время от времени дети будут вставать из-за стола голодными (но с голоду они не умрут, поверьте). Французы считают: если ребенок не поел сейчас, он будет лучше есть в следующий раз, только и всего. Очень скоро дети научатся есть все, что дают.

– Проанализируйте режим дня, включая все детские занятия. Может быть, слишком насыщенный график мешает ребенку нормально питаться? Важно научить детей планировать распорядок дня с учетом времени на еду.

– Не заставляйте детей «вылизывать» тарелки. Подавайте еду маленькими порциями, пусть лучше ребенок попросит добавки.

Если дети чувствуют, что сами могут контролировать процесс питания, они будут питаться более осознанно, когда подрастут.

– Дети должны ощутить разницу между чувством сытости и перенасыщения. Научите их есть досыта, но не объедаться, пока не лопнет живот. Маленькие дети всегда чувствуют, когда пора перестать есть. Не подавляйте это чувство и не злоупотребляйте им.

– Учите ребенка прислушиваться к своему организму, спрашивайте у него: «Ну что, наелся? Хочешь еще немного?» Пусть остановится чуть раньше, чем возникнет чувство полного насыщения, посидит минутку-две – а потом предложите ему съесть еще немного.

Французское правило питания № 4

Еда – это общение. Ешьте хотя бы раз в день всей семьей за общим столом

Французы считают, что еда – сугубо социальный процесс. Семейный обед или ужин – ежедневная традиция, укрепляющая взаимосвязи во французских семьях. Однако это не значит, что вы должны вместе только есть. За столом можно общаться, учиться, делиться идеями. Французские дети узнают за семейным столом много нового об окружающем мире. Они учатся спорить, не обижая собеседника, задавать вопросы «впопад», вежливо общаться со взрослыми. Именно поэтому общение – важнейший элемент французского застолья.

Если все члены семьи обедает вместе, это означает также, что выбор блюд перестает быть личным делом каждого. В частности, родители надеются, что дети будут пробовать разнообразные блюда без возражений. Это ключевой момент в формировании правильного отношения к еде у самых маленьких детей (начиная с младенческого возраста). Выражать индивидуальные предпочтения в еде считается во Франции дурным тоном. С самого раннего возраста французские дети сидят за столом с родителями, и все едят те же блюда. Это оказывает очень большое влияние на вкусы детей. Отчасти потому, что большинство французов предпочитает полезную пищу, приготовленную из «настоящих» продуктов (не полуфабрикаты). Кроме того, дети охотнее пробуют незнакомые блюда, если видят, как это делают взрослые.

Есть вместе – не значит «есть вместе все подряд». Если мы хотим, чтобы дети научились питаться правильно и полюбили

здоровую пищу, необходимо, чтобы с раннего детства они постоянно видели на столе полезные блюда. И имели перед собой положительный пример – как другие едят эти блюда. Родители должны быть для своих детей примером здорового питания и позитивного отношения к еде.

Советы по организации совместного питания

– Еда – не просто физическое действие: это общение, возможность испытать приятные эмоции, узнать новое, ощутить полноту жизни.

– Во время еды не должны работать ни телевизор, ни радио, ни музыкальный центр. Ее не должен прерывать телефон – это время только для семьи.

– За столом дети должны пользоваться вашим безраздельным вниманием. Часто плохое поведение за столом объясняется всего лишь желанием ребенка привлечь к себе внимание родителей.

– Привлечь внимание ребенка, удержать его и настроить на позитивный лад за столом поможет беседа. Как только наши дети усаживаются за стол, я тут же заговариваю с ними.

– Придумайте ритуалы. Наш любимый – по очереди рассказывать о том, как прошел день.

– Приглашайте на ужин бабушек, дедушек и других старших родственников. У них есть время и опыт, они с радостью поделятся ими.

– Дети постарше, которые хорошо едят, – прекрасный пример для малышей. Пригласите их на ужин, и вы увидите, что ваши дети будут вести себя так же.

– Стимулируйте детей: пусть на столе всегда будет хотя бы одно блюдо, которое они любят.

Французское правило питания № 5

Разнообразьте меню. Не готовьте одно главное блюдо чаще раза в неделю

Дети во всем мире – и французские в том числе – любят калорийную пищу с высоким содержанием соли и сахара. Проблема в том, что и торговля, и общественное питание предлагают нам огромный ассортимент именно таких продуктов. Трудно противостоять этому разнообразию. Поэтому взрослые просто обязаны прививать детям здоровые привычки в питании

как дома, так и за его стенами.

Мы знаем, как важно есть разнообразную пищу. Но как приучить детей это делать? У французов есть ответ и на этот вопрос: гастрономическое воспитание. Они считают, что дети должны научиться основам, которые подготовят их к взрослой жизни, – это чтение, арифметика и основы правильного питания. Привить детям любовь к разнообразной пище, научить их пробовать незнакомые блюда – одна из самых важных задач родителей. Причем делать это нужно в раннем детстве (до двух лет) – тогда дети гораздо охотнее будут пробовать новые блюда в дальнейшем. (Не беспокойтесь, если этот период вы уже упустили: мы начали, когда одной нашей дочке было два года, а другой пять лет. Французский метод сработал! Но чем раньше вы начнете, тем лучше.)

Французы считают, что детские вкусы легко меняются: вкус – приобретенное, а не врожденное качество, его можно привить. Задача взрослых – помочь детям перерасти «детские предпочтения» в еде и развить зрелый вкус. С точки зрения французов, неофобия – всего лишь стадия развития, которую большинство детей должно быстро преодолеть. Если угождать ребенку, который ничего не хочет есть, он застрянет в развитии.

Как научить детей есть разнообразную и здоровую пищу?

– Разнообразное меню – это весело! Попробуйте поиграть с детьми в «дегустацию». Пусть оценят пищу не только по цвету и виду, но используют другие чувства. Во французских школах играют в «кота в мешке»: кладут в мешок неизвестный продукт, дети щупают его, а затем угадывают, что же это такое. Результат нередко бывает неожиданным не только для детей, но и для взрослых! Попробуйте дегустировать с завязанными глазами. Пусть и взрослые участвуют!

– Придумайте свое правило, регулирующее частоту разнообразия меню. Например: «Мы будем есть одно и то же блюдо не чаще раза в неделю (в месяц)».

– Формируйте разнообразие на основе тех продуктов, которые дети любят. Например, если им нравится сыр, пусть попробуют разные сорта сыра. Любителям макарон подавайте макароны с брокколи в один день, со шпинатом – в другой.

– В Северной Америке живут люди разных национальностей, мы имеем возможность познакомиться с кухней разных народов мира (во Франции такого нет). Почему бы не открыть для себя новую кухню? Острые индийские, китайские, тайские блюда –

дети обычно их любят.

– Придумывайте вариации любимых детских блюд. Сегодня подайте макароны с оливковым маслом, завтра – с маслом канола, послезавтра – со сливочным. Купите в супермаркете уже натертый пармезан, а потом попробуйте натереть сыр дома, вместе с детьми. Присыпьте вареную морковь мелко нарезанной петрушкой, а на следующий день – укропом. Вариаций множество, это научит ваших детей не бояться разнообразия.

– Не пытайтесь скрыть или замаскировать новое блюдо: здоровая еда должна быть на виду и выглядеть привлекательно. Выкладывайте на тарелках забавные рожицы из фруктов и овощей и подавайте на закуску (я делаю так: два маленьких помидора – глаза, половина виноградины – нос, ломтик яблока – рот, тертая морковь – волосы).

– Что делать, если ребенок противится новым блюдам на тарелке, капризничает и требует что-то одно, не желая прикасаться к новым продуктам? Ласково скажите ему, что капризы в еде – детская привычка, которую нужно «перерасти». Попробуйте сочетать два ингредиента, которые детям нравятся. Или дождитесь момента, когда ребенок в хорошем настроении и готов поесть, голоден, но не слишком: поставьте перед ним два вида продуктов, дополняющих друг друга, – на двух разных тарелках (йогурт и джем, макароны и сыр). Пусть сам смешает ингредиенты на третьей, пустой тарелке. Покажите малышу, как это делается, и он последует вашему примеру.

Французское правило питания № 6

Блюдо может не понравиться, но попробовать его нужно обязательно!

В Северной Америке родителям советуют устанавливать некое «разделение труда»: родители решают, когда есть и что подавать на стол, а дети – есть ли вообще и сколько. Французы скептически относятся к такому подходу. Они считают (и их мнение подтверждают научные исследования), что детей нужно мягко подталкивать к преодолению неофобии. Обычно они должны несколько раз попробовать (а не просто увидеть) новое блюдо, прежде чем его «распробуют». Согласно исследованиям, ребенку нужно попробовать блюдо не менее двенадцати раз, прежде чем он согласится его съесть. И это нормально. Не спешите делать выводы о пищевых предпочтениях вашего ребенка, если он недовольно поковырял в тарелке всего пару раз.

Большинство родителей быстро сдается, но ученые настаивают, что дети должны попробовать новое блюдо от семи до пятнадцати раз до того, как согласиться его съесть. Не удивляйтесь, если сегодня дети что-то «любят», а завтра уже «не любят». Это часть процесса обучения. И запомните: ваша цель – пробудить в детях любопытство, научить их пробовать новое спокойно, без возражений, а если отказываться, то вежливо. Они должны уметь спокойно реагировать на незнакомые блюда на тарелке, экспериментировать с разными вкусами и в конце концов научиться есть всё.

Как уговорить ребенка не бояться незнакомых блюд?

– Начинайте обучение как можно раньше. Малыши и дети до двух лет открыты всему новому. Воспользуйтесь этим преимуществом и приступайте к обучению до начала периода неофобии (до двух-трех лет).

– Детей нельзя заставлять есть (и доедать все, что на тарелке). Но каждый раз они должны попробовать хотя бы немного.

– «Попробуй, тебе понравится» звучит гораздо лучше, чем «ешь, это полезно».

– Если ребенку не нравится какое-то блюдо, внушайте ему, что рано или поздно он его «распробует». «Что, не нравится? – обычно говорю я. – Ничего, еще распробуешь. Когда подрастешь».

– Не подавайте незнакомые блюда отдельно. Пусть они будут частью вкусного обеда или ужина. Кроме нового блюда, на столе должно быть еще и то, что дети любят.

– Новое блюдо предлагайте маленькими порциями – ребенку будет легче привыкнуть к нему.

– Не затевайте эксперимент с новыми блюдами, если не чувствуете, что сами спокойны и расслаблены, если не сможете уделить детям достаточно внимания: этот опыт должен быть приятным и для вас, и для ребенка.

– Попробуйте подавать новые блюда в простой форме. Нам нравится делать это в консистенции супа или пюре. Дети сначала привыкают ко вкусу, а потом пробуют продукт в его «натуральном» виде.

– У некоторых детей действительно более чувствительные вкусовые рецепторы. Проявите терпение – ребенку иногда требуется подольше попробовать новое блюдо, прежде чем он согласится его съесть.

– Предлагайте новые блюда ненавязчиво, не наседая.

Поставьте маленькую тарелочку с небольшим количеством незнакомого продукта на стол, рядом с местом ребенка, но не прямо перед ним. Попробуйте сами пару кусочков и изобразите, как это вкусно. Оставьте тарелку. Скорее всего, ребенок тоже попробует. Если нет, через некоторое время уберите тарелку без лишних слов. А главное – не предлагайте ничего на замену!

– При введении новых продуктов в рацион малышей не слишком увлекайтесь кулинарными экспериментами. Здесь важно сочетать новое с уже знакомым. Например, если малышу понравился новый продукт, приготовьте его еще пару раз точно так же. Позже можете приготовить из того же продукта другое блюдо, чтобы не зацикливаться на одном рецепте.

Французское правило питания № 7

Не больше одного перекуса в день (и не за час до еды). Проголодаться – это нормально

Запрет на перекусы – одно из самых ревностно соблюдаемых правил питания во Франции. В официальных рекомендациях правительства Франции говорится, что взрослые французы должны есть три раза в день. Точка. А дети – четыре раза в день – и тоже точка. В Америке так ели в 1970-е годы, когда большинство нынешних молодых родителей появилось на свет. Но сейчас американские дети устраивают себе перекус в среднем трижды в день, а каждый пятый ребенок перекусывает шесть раз в день!

Вообще-то специалисты в области питания не пришли к согласию по поводу того, сколько раз в день нужно есть: одни советуют ограничиться тремя приемами пищи, другие утверждают, что есть нужно чаще. Они по-прежнему спорят, что лучше: дробное питание (есть часто, но понемногу) или традиционное (три «основных» приема пищи). Предмет споров – и время приема пищи, и распределение калорий (что лучше: более плотный обед или ужин?).

Значит, и у специалистов нет единой четкой позиции по поводу перекусов. Французы нашли компромисс: у них три основных приема пищи и один большой перекус – полдник. Так дети получают возможность перехватить что-нибудь вкусненькое, не испытывая на себе потенциальных негативных последствий кусочничества. А последствия эти ощущаются как на психологическом, так и на физиологическом уровне: по мнению французов, если позволить детям хватать все подряд когда

угодно, те утратят способность контролировать себя и будут наедаться вредной пищей.

Французы также с подозрением относятся к «дробному питанию». Еда не по расписанию, в любое время – такой метод подходит лишь тем, кто четко осознает границу между голодом и сытостью. Чтобы развить в детях это чувство, имеет смысл ограничить перекусы – как их частоту, так и количество съедаемого. Запрет на «незапланированные» перекусы также помогает детям отучиться «заедать» эмоции – например, есть «от нечего делать». За обедом и ужином они будут есть лучше, потому что успели нагулять аппетит. И главное: запрет на перекусы вовсе не означает, что вы чего-то лишаете своих детей – вы просто учите их тому, что все должно быть в меру.

В течение дня дети естественным образом регулируют количество потребляемых калорий: если они мало съедят за завтраком, то компенсируют это перекусом часов в одиннадцать; а если хорошо перекусили после школы, меньше съедят за ужином. Цель ограничения или полного запрета на перекусы – сделать так, чтобы наибольший объем пищи дети съедали за завтраком, обедом и ужином, когда на столе появляются действительно полезные блюда, «настоящая» еда.

Не кусочничать!

– Считайте перекусы мини-обедами и миниужинами: старайтесь, чтобы они тоже состояли из полезных, свежих продуктов. Перекусывать тоже нужно только за столом.

– Придумайте правила перекусов. Например: фрукты можно взять без спроса, для всего прочего нужно разрешение.

– Если ребенок плохо ест в основные приемы пищи, устройте обед или ужин чуть раньше, но не разрешайте кусочничать в промежутках.

– С точки зрения французов, вода – тоже еда. Пейте воду, когда хочется перекусить. Научите детей различать чувства голода и жажды.

– Ведите семейный «пищевой дневник»: записывайте все, что едят ваши дети и в каком количестве. Перечитайте эти записи. Может, уменьшить количество перекусов? Или сократить долю тех или иных продуктов – например, увеличить количество овощей?

Французское правило питания № 8

Готовьте и ешьте без спешки. Правильное питание – медленное питание

Французы учат детей есть осознанно. Для них это базовый психологический навык: научить ребенка чувствовать связь между сигналами, поступающими из желудка («покорми меня») и управляющего центра в мозге. Тогда он, как взрослый, будет есть до наступления сытости, а не до «полного живота».

Детей во Франции обучают основным правилам, которые все мы знаем, но часто забываем: есть медленно, вдумчиво (то есть во время еды не отвлекаться на что-либо еще – телевизор, чтение), контролировать размер порций. Даже если в семье ребенка этому не научили, его научат в детском саду и школе – каждый день в столовой воспитатели и учителя строго следят за соблюдением этих правил. К сожалению, я слишком поздно поняла, что сама должна была рассказать о них девочкам.

В Америке все наоборот: детям с самого раннего возраста предлагают гигантские порции, переедание считается нормой, еда воспринимается как источник энергии, все жуют на бегу, и возникает порочный круг: постоянное жевание калорийной пищи, не вызывающей насыщения, вынуждает людей есть больше и больше, чтобы удовлетворить постоянное чувство голода. Способствуют перееданию и ресторанные порции, которые все растут, и упаковки большого размера в супермаркетах. Диетологи уже озабочены тем, что в США у детей разрушается «физиологический механизм насыщения».

Простой способ настроить этот механизм – есть медленнее. Тогда мозг сможет угнаться за желудком. Как только мои дети садятся за стол, я присаживаюсь рядом и начинаю разговаривать с ними, что-нибудь рассказываю. Это увлекает их (они уже не стремятся побыстрее выбежать из-за стола) и настраивает на позитивный лад (и на еду). Я тоже расслабляюсь при этом, что очень важно после долгого рабочего дня. Когда у нас появились дети, ужин был для меня сплошным источником стрессов. Теперь за ужином я стараюсь расслабиться.

Как создать спокойную, приятную атмосферу за столом?

– Детям свойственно есть медленно. Постарайтесь подстроиться под их темп за столом. Так же, как подстраиваетесь под их шаг.

– При выборе продуктов руководствуйтесь пользой для здоровья и приятным вкусом, а не страхом потолстеть!

Позитивное отношение к еде со временем принесет плоды.

– Хвалите тех, кто хорошо ест, и не наказывайте тех, кто ест плохо.

– Не нагнетайте негативные эмоции за столом (не заставляйте, не торопите, не критикуйте, не напрягайтесь…).

– Создавайте праздничную атмосферу. Поручайте детям украсить стол. Подключайте воображение!

– Не суетитесь! Не стойте над душой у детей, не волнуйтесь и не раздражайтесь. Сохраняйте спокойствие. (Мне это далось с огромным трудом.)

Французское правило питания № 9

Ешьте «настоящую», домашнюю еду. Сладости приберегите для особых случаев. (Полуфабрикаты «настоящей» едой не считаются.)

Эллин Сэттер, американский автор книг о детском питании, утверждает, что родители должны научить детей «уверенно держаться» за столом. Французские правила детского питания также учат детей уверенности. Но французы, помимо всего прочего, подчеркивают, что важно есть с удовольствием (имеются в виду приятные ощущения от еды, а не буйный аппетит, приводящий к обжорству) и стремиться к равновесию – как с точки зрения питательной ценности продуктов, так и в психологическом смысле. Если вы съели слишком мало или слишком много, значит, равновесие нарушено. Едите исключительно суперздоровую пищу или только фастфуд? Плохой знак!

Поскольку французы исповедуют умеренность, соблюдают правила и режим, которые помогают сбалансировать рацион питания, у них появляется возможность сосредоточиться на приятном. Они вовсе не отказывают себе во всем вкусном. Напротив, французы считают, что умеренное потребление сладкого способствует формированию здорового, сбалансированного вкуса – и не только у детей.

Полезный совет: немного вредного – не вредно!

– Ешьте фастфуд только по пятницам. (Мой муж предложил другой вариант: «Есть фастфуд только в те дни недели, которые начинаются с буквы М!», но это правило действовало лишь до тех

пор, пока Софи не узнала, как пишутся дни недели по-французски.)

– Не давайте детям сладкое, пока они не поели как следует. Например, после ужина поставьте на стол свежие фрукты и только потом – сладкий десерт.

– Заправляйте овощи сливочным маслом, а не кетчупом. Жиры необходимы для детского питания (небольшое их количество нужно всем), а французы считают сливочное масло одним из лучших источников жиров. К тому же детям очень нравится смотреть, как оно тает!

– Ограничьте потребление «вредных» продуктов, фастфуда, «химических» сладостей хотя бы до одного раза в неделю.

– Среднестатистическая французская семья тратит на овощи четверть пищевого бюджета. Как будет выглядеть ваше меню, если вы последуете их примеру?

– Если вашим детям нравится еда, которую вы считаете вредной, не пытайтесь объяснить им, почему она «плохая». Вместо этого просто повторяйте: «Это блюдо для малышей. Когда подрастешь, оно тебе разонравится».

Французское правило питания № 10

Правила – не догмы. Время от времени их можно нарушать. Еда должна быть удовольствием, а не причиной стресса!

Для американцев слово «правило» звучит зловеще и подразумевает давление. Но французы воспринимают правила совсем иначе. Для них система правил – основа формирования хороших привычек и режима. Цель правил питания состоит вовсе не в том, чтобы становиться надсмотрщиком над своими детьми. Главное – привить им здоровые пищевые привычки и правильное отношение к еде.

Психологи давно выяснили: авторитарный стиль воспитания нередко оборачивается против самих родителей. Например, если заставлять детей «вылизывать» тарелки, у них могут нарушиться внутренние реакции на чувства голода и насыщения – вы в буквальном смысле научите их переедать. Если силой заставлять ребенка есть овощи, он будет их ненавидеть и с неприязнью относиться ко всем новым блюдам. Исследования показали: дети строгих, авторитарных родителей едят гораздо меньше овощей и больше жирного. Если подавать на стол только суперполезную и обезжиренную пищу, у ребенка разовьется потребность в более жирных сладостях. Исследование, проведенное среди девочек-

подростков, выявило, что в семьях, где родители принуждали их питаться определенным образом, процент пищевых расстройств был выше, то есть родители-перестраховщики получают именно то, чего больше всего боятся.

Есть простой способ проверить, на правильном ли вы пути. Спросите себя: может ли ваше поведение привести к тому, что в будущем еда будет вызывать у ребенка неприятные эмоции. Французы считают, что можно питаться правильно, не беспокоясь каждую минуту о том, что съедено что-то не то. Еда – источник удовольствия, а не тревоги. Для многих американцев это откровение. Ведь мы постоянно нервничаем из-за еды: «Если съесть что-то не то, можно заболеть, – думаем мы. И наоборот: питаясь правильно, мы обретаем здоровье». Поэтому нас интересует прежде всего питательная ценность продуктов и содержание витаминов. Мы относимся к еде как врачи! А для французов еда – прежде всего нечто приятное, одно из жизненных удовольствий, которым можно и нужно делиться с друзьями. Они не считают калории (в детском питании уж точно), интуитивно следуя сбалансированной, умеренной диете.

Да, это еще один парадокс: американцы больше переживают из-за еды, а питаются хуже. А французы не очень-то беспокоятся, но их питание близко к идеалу. Так что не стоит волноваться, если разок-другой вы нарушите какое-то правило. Воспринимайте правила как некую основу, на которой базируется система здорового питания. Ваша семья старается следовать этой системе, хоть и не всегда получается. Но вы на верном пути.

Рецепты французской кухни для детей: быстро, просто, вкусно и полезно!

Рецепты, приведенные в этой книге, на удивление просты. Большинство французов не простаивают часами у плиты и не балуют себя каждый день гастрономическими шедеврами. В обычных французских семьях готовят вкусные и полезные блюда, не требующие особого труда. Как работающая мама, которой никто не помогает по хозяйству, я оценила их по достоинству! Все эти блюда быстро и легко готовить. В каждом используется не более четырех основных ингредиентов.

У простых рецептов есть еще одно большое преимущество: они пробуждают у детей любопытство, не перегружая их вкусовые рецепторы. Французы не используют много приправ, когда готовят для детей. Обычно добавляют лишь немного сливочного масла, свежие травы и лимонный сок. В центре внимания – естественный вкус основных ингредиентов. Это один из основных принципов французской кухни: сохранение естественного вкуса и текстуры продуктов.

Такая простота объясняется и практическими соображениями: ведь большинство детей обедает в школе или в саду (обед у французов – самый плотный прием пищи в течение дня), а большинство мам работают полный день, у них нет времени стоять у плиты. Поэтому они предпочитают быстрые рецепты и легкие блюда. Например, классические французские соусы довольно жирные, на их приготовление уходит много времени, но каждый день их никто не готовит. Благодаря использованию свежих ингредиентов и простоте французская домашняя кухня больше напоминает современную международную, а не традиционную «высокую» французскую кухню с ее сложными блюдами и изысканными соусами, которыми прославились французские шеф-повара.

Французы используют минимальный набор кухонных принадлежностей: вам не понадобятся особые приспособления или специальные приборы. Овощи обычно готовят на пару: в скороварке (*cocotte-minute*) или корзинке для варки на пару, которую ставят поверх обычной кастрюли. Для приготовления супов-пюре и овощных пюре удобен погружной блендер. Если его нет, блендер-чаша также подойдет. Я до сих пор не могу нарадоваться своему *BabyCook* – блендеру-пароварке. Такой есть у

всех наших французских друзей.

Поскольку вкус блюда имеет большое значение, важно использовать высококачественные свежие ингредиенты. По данным Центра здоровья и мировой экологии при Гарвардском университете, пища из продуктов, выращенных в местности проживания, обладает более высокой питательной ценностью. Кроме того, местные производители отбирают на продажу самые вкусные овощи и фрукты, их меньше заботят такие соображения, как производственные затраты или пригодность овощей для транспортировки. Именно поэтому французы ходят за овощами и фруктами только на рынок.

И наконец, пару слов о сливочном масле, поскольку я часто упоминаю его в рецептах. При желании его можно заменить растительным, но я предпочитаю сливочное. Никогда и никто во Франции не верил, что сливочное масло вредно для здоровья. Там днем с огнем не сыщешь семью, где используют маргарин – его «химический» вкус неприемлем для французов.

Французы всегда знали то, что в последнее время подтвердили диетологи: небольшое количество жира необходимо взрослым и обязательно должно входить в рацион детей – жиры способствуют развитию растущего организма. Храня верность сливочному маслу, французы тем не менее используют его (и другие жиры) в небольшом количестве. Не злоупотребляйте маслом и наслаждайтесь его приятным вкусом!

Соль используйте по вкусу. Традиционно диетологи не советуют приучать малышей к употреблению соли. Я никогда не солила детские пюре и овощные супы. А когда готовлю для детей постарше и взрослых, добавляю немного соленого сливочного масла – у него очень приятный вкус. Готовя еду для детей, я придерживаюсь следующего принципа: если уж солю, то чуть-чуть, когда блюдо уже на столе. Чем меньше соли, тем лучше вкус. Я использую мелкую морскую соль – она медленнее растворяется, и вкус у нее более насыщенный, характерный.

Несколько слов о сервировке. Французы знают: вид блюда влияет на аппетит! Детям больше нравятся маленькие порции. Лучше подать на стол меньше еды (пусть дети попросят добавки), чем положить много и отпугнуть этим ребенка. Используйте маленькие формочки для запекания или мисочки, если ваш ребенок капризничает за едой. Подойдут маленькие контейнеры, подставки для яиц, соусники, маленькие стеклянные чашечки, в которых можно подать индивидуальную порцию овощей, соусов, пюре – детям так больше нравится. И помните: каждый раз обязательно ставьте на стол какое-то любимое блюдо вашего ребенка: он обрадуется и будет охотнее пробовать новое. А

главное, сами ешьте с удовольствием: ведь дети во всем следуют нашему примеру – они охотнее повторяют за нами, чем делают то, что мы им говорим.

Приятного аппетита!

Гран-меню

Супы и пюре

Шпинатный сюрприз для Софи
Вишисуаз для самых маленьких (суп из лука-порея)
Любимое свекольное пюре Клер
Суп из чечевицы с курагой

Салаты и основные блюда

Салат из цикория и киви
Соус винегрет (классическая
французская салатная заправка)
Crêpes (сладкие блинчики)
Быстрый киш без теста
Фаршированные помидоры
Гратен из цветной капусты
Рыба в пергаменте (*en papillote*) за 5 минут
Буйабес для самых маленьких
(«рыбный суп мадам Жорж»)

Десерты и сладости

Апельсиновый салат с цедрой
Pain d'épices (пряный кекс)
Les pommes au four (печеные яблоки с пряностями)
Бабушкин шоколадный багет
Шоколадный мусс
Клафути (пирог с вишней)

Шпинатный сюрприз для Софи

Время на подготовку: 2 минуты
Время приготовления: 3 минуты
6–8 порций для самых маленьких (с баночку для детского питания) или 4 порции для детей постарше

Этот простой рецепт я придумала, чтобы привить дочкам любовь к еде зеленого цвета. Обе до сих пор обожают это блюдо, хотя давно уже едят не только шпинат, но и другие зеленые овощи. У него мягкий вкус и очень нежная консистенция. Это простой способ познакомить малыша с зелеными овощами. Благодаря цуккини пюре становится легким, будто взбитым, и тает во рту, а шпинат приобретает воздушную структуру и почти сладкий вкус. Если пюре покажется вам горьковатым (мне ни разу так не казалось), добавьте перед подачей немного меда либо возьмите меньше шпината и больше цуккини.

Подавайте как сюрприз: в маленьких глубоких тарелочках, небольшими порциями. Кусочками сливочного масла можно «нарисовать» сверху улыбающиеся рожицы – детям нравится смотреть, как они тают.

1 очищенный и нарезанный цуккини среднего размера (примерно 2 стакана мякоти)
1 стакан воды
2–3 больших пучка шпината
По желанию можно добавить 1 ч. л. сливочного масла, а если шпинат горьковатый – ложечку меда

1. Выложите мякоть цуккини на дно кастрюли, добавьте немного воды. Доведите до кипения на сильном огне, уменьшите огонь и варите до прозрачности (около 2 минут). Затем добавьте шпинат и варите еще 1 минуту. Не переварите! Слейте воду, оставив чуть-чуть на дне.

2. Измельчите овощи, добавляя воду, в которой их варили, –

получится нежное пюре.

Совет: блюдо отлично хранится в морозилке. Перед тем как подогреть его, добавьте немного воды – после замораживания пюре обычно густеет.

Вишисуаз для самых маленьких (суп из лука-порея)

Время на подготовку: 5 минут

Время приготовления: 7–8 минут

4 порции для самых маленьких (с баночку для детского питания) или 2 порции для детей постарше

Во Франции лук-порей появляется в детском меню очень рано. Для этого супа используйте только молодой лук. Нежный, но насыщенный вкус белой части молодого порея больше нравится детям, чем вкус старого, более зеленого лука. Для детей постарше можно увеличить количество картошки в супе и уменьшить количество груши: получится картофельно-луковый суп – почти классический французский вишисуаз.

Этот суп стал для нас любимым, мы часто едим его холодными зимними вечерами. Летом можно подавать его охлажденным или комнатной температуры.

1 маленькая картофелина, очищенная и нарезанная маленькими кубиками (примерно ½ стакана)

2 небольших стебля лука-порея (или 1 большой), тщательно вымытые, очищенные и нарезанные – используйте только белую часть (примерно 1 стакан)

1 груша, очищенная от кожуры и семечек и нарезанная

1 ч. л. меда или кленового сиропа

По желанию: щепотка мелкой морской соли

1. Сварите картофель и лук на пару (если у вас есть пароварка) или в небольшом количестве воды (примерно полтора

стакана, она должна лишь слегка покрывать овощи) – до мягкости (6 – 7 минут). В последние 2 – 3 минуты добавьте грушу. Слейте часть воды (вам понадобится ¾–1 стакан).

2. Измельчите овощи в блендере, добавьте мед или кленовый сироп, а также «овощную воду», чтобы добиться нужной консистенции.

Внимание! Если вы готовите для самых маленьких, можно обойтись без картофеля. Детям больше понравится сочетание груши и лука – по консистенции суп будет похож на яблочное пюре.

Совет: если добавить слишком много картофеля, суп станет безвкусным. Картофель, нарезанный большими кусками, делает суп клейким, поэтому режьте помельче и следите, чтобы он не переварился.

Любимое свекольное пюре Клер

Время на подготовку: 5 минут

Время приготовления: 10 минут

8 «младенческих» порций (с баночку для детского питания) или 4 детские

Этот рецепт познакомит малышей со свеклой – любимым овощем французских детей. Впервые мы попробовали свекольное пюре на родительском собрании в яслях Клер – его подали в корзиночках из слоеного теста (и я впервые после приезда во Францию опростоволосилась, подумав, что это закуска для взрослых). С тех пор свекольное пюре стало любимым блюдом Клер. В яслях его обычно подавали теплым, в маленьких тарелочках. Я начала готовить это пюре, и его полюбила вся наша семья.

Вареную свеклу дети во Франции начинают есть рано – ее готовят и дома, и в школьных столовых, мелко нарезанную – добавляют в холодные салаты, посыпают петрушкой и заправляют классическим домашним соусом винегрет (см. ниже).

У свекольного пюре мягкий вкус, а еще детям очень нравится его ярко-розовый цвет. Цуккини придают блюду легкость, оно становится воздушным, а свекла при этом лучше переваривается и усваивается. Со временем в пюре можно будет класть меньше цуккини и больше свеклы.

Запомните: это пюре нельзя давать детям младше года (в свекле и других корнеплодах часто превышено содержание нитратов – неокрепшему желудку трудно с ними справиться).

1 средняя свекла, очищенная и нарезанная кубиками (примерно 1 стакан)

2 цуккини среднего размера, нарезанные кубиками (примерно 3 стакана)

1 ст. л. сливочного масла

1. Положите свеклу в кастрюльку, долейте воды (она должна покрывать свеклу) и варите на маленьком огне, пока она не станет мягкой. В последние 2–3 минуты добавьте цуккини. Слейте воду, оставив немного на дне кастрюли. Измельчите овощи в блендере до бархатистой консистенции, при необходимости добавляя воду, в которой варились овощи.

2. Добавьте в пюре немного сливочного масла и подавайте теплым.

Это пюре тоже можно заморозить.

Совет: пятна от свеклы плохо отстирываются, поэтому достаньте слюнявчик и влажные салфетки!

Ложная тревога: поев свеклы, дети могут писать (и даже какать) розовым! Не беспокойтесь! Кстати, это один из способов заставить некоторых детей есть свеклу.

Суп из чечевицы с курагой

Время на подготовку: 5 минут
Время приготовления: 40 минут
8-10 взрослых порций

Строго говоря, это не французский рецепт. Но во французском стиле – простое, быстрое блюдо, идеальное сочетание двух ингредиентов, которые, соединяясь, дают поистине божественный вкус!

В рецепте указано, как приготовить суп-пюре (для детей старше года). Но если немного разбавить его водой, получится прекрасный зимний суп. Медово-сладкая курага подчеркивает ореховый вкус чечевицы (выбирайте курагу, не обработанную серой, – она намного вкуснее, правда, дороже, но вы не пожалеете). Взбивайте суп долго – он должен вспениться. Этот суп хорошо хранится в морозилке – наш «фастфуд». Я замораживаю его небольшими порциями, а потом просто достаю и разогреваю.

2 стакана сушеной красной чечевицы
7-8 стаканов воды
¾ стакана кураги, не обработанной серой (она коричневого цвета, а не оранжевая)
По желанию: 1 ст. л. масла канола или оливкового

1. Промывайте чечевицу, пока вода не станет прозрачной. Положите в кастрюлю и залейте 7–8 стаканами чистой воды. От того, сколько воды вы возьмете, будет зависеть, насколько густым получится суп. Добавьте курагу.

2. Доведите до кипения на сильном огне. Уменьшите огонь и варите примерно 40 минут, пока чечевица и курага не станут мягкими, помешивайте каждые 5–6 минут.

3. Измельчите в блендере до полной однородности и появления легкой пены. Если добавить немного растительного масла, суп станет немного жирнее и нежнее (это прекрасный источник омега-3-ненасыщенных жирных кислот).

Совет: не кладите курагу на дно кастрюли и обязательно часто помешивайте (иначе курага утонет и прилипнет ко дну).

Вариант: для более сложного, «взрослого» вкуса в этот суп можно добавить нарезанный репчатый лук и паприку. Лук обжарьте на сковороде на медленном огне с небольшим количеством растительного масла. Когда он станет золотисто-коричневым, добавьте паприку и перемешайте. Добавьте в кастрюлю на этапе 2, далее готовьте по рецепту.

Салат из цикория и киви

Время приготовления: 5 минут
4 взрослые порции (гарнир)

Французы едят много цикория и в сыром, и в приготовленном виде. Мелко нарезанный цикорий похож на мясистую часть салата «айсберг», но по вкусу он чуть более пряный. Детям цикорий может показаться горьковатым, но постепенно они его распробуют. В этом рецепте смягчают горечь сливочный йогурт и сладкие киви. Кроме того, они содержат кислоту, благодаря которой листья цикория будут выглядят свежими.

Это прекрасный летний салат или закуска в любое время года. Салат может храниться в холодильнике сутки.

Вместо киви можно использовать любые фрукты, которые любят дети.

4 головки цикория (нарезать по диагонали – чем тоньше, тем лучше, удалив твердую часть горькой кочерыжки)
4 ст. л. соуса винегрет (см. ниже)
По желанию: измельчить свежий лук-резанец
2 киви без кожицы (нарезать кружки четвертинками)

В большой миске смешайте цикорий с соусом. По желанию можно посыпать салат свежим зеленым луком. Сверху выложите кусочки киви.

Совет: если это новый для вас вкус, соус можно подать отдельно.

Соус винегрет (классическая французская салатная заправка)

Время приготовления: 2 минуты

Рассчитано на заправку салата для всей семьи (примерно 1 стакан соуса)

Соус винегрет – самый что ни на есть «француз»: его легко приготовить, он полезен, вкусен и недорог. Дети привыкают к вкусу уксуса в очень раннем возрасте. Во Франции его часто добавляют в те блюда, которые американцы полили бы кетчупом. Специально для тех, кто не привык к уксусной кислоте, я немного изменила рецепт, добавив в него канадского колорита.

Этот соус хранится в холодильнике почти неделю.

½ стакана оливкового масла первого отжима или масла канола

¼ стакана красного или белого винного уксуса

1½ ч. л. дижонской (сладкой) горчицы

По желанию: 1 ст. л. кленового сиропа

Или: 1 ст. л. мелко нарезанного репчатого лука, лука-шалота или зеленого лука

1. Положите все ингредиенты в банку с крышкой, закройте крышку и хорошенько взболтайте.

2. Перед подачей на стол попробуйте соус, можно добавить в него чуть больше масла, уксуса или горчицы по вкусу (моя свекровь любит более кислый, а я предпочитаю сладковатый, мягкий вкус).

Совет: дети обожают макать в соусы разные овощи. Перед ужином я подаю на стол мисочки с соусом винегрет и сырые овощи, нарезанные крупной соломкой (морковь, огурец). Этим соусом можно заправить также вареные овощи (например свеклу), тертую морковь (еще одно любимое блюдо французских детей, которое часто готовят в школьных столовых).

Crêpes (сладкие и сытные блинчики)

Время на подготовку: 5 минут + 1 час, чтобы тесто подошло (но можно печь сразу)

Время приготовления: 2 минуты на каждый блинчик

8–10 больших блинчиков

Бретань славится своими *crêpes* – тонкими блинчиками, а *crêperies* (блинные) тут на каждом шагу. Блинчики подают с сытными начинками: ветчиной, шпинатом, яйцами (как мексиканские тортильи, только по-французски). Получается настоящий обед. Наши дети обожают, когда я пеку блинчики. Ожидание сладкого десерта поднимает им настроение, а любой незнакомый продукт, завернутый в блинчик, проходит на ура.

Нужно наловчиться их печь, тогда это происходит быстро, легко и весело. Тесто может приготовить даже неопытный кулинар, а вот умение выпекать тонкие блинчики (и вовремя их переворачивать) приходит с опытом. Если вы собираетесь делать это впервые, советую изучить видеоинструкцию в Интернете.

Для теста:

3 яйца

2 стакана муки (желательно просеять)

1 стакан молока (цельного или 2%-ного, не обезжиренного!)

2 ст. л. растопленного сливочного масла (или растительного)

По желанию: щепотка соли

Сливочное или растительное масло для жарки

Для сладких блинчиков: 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильной эссенции

Как делать тесто?

В большой миске взбейте яйца, по вкусу добавив соль. При помощи венчика аккуратно вмешайте муку. Медленно, постоянно помешивая, добавьте молоко. Не взбивайте слишком сильно!

Тесто должно приобрести консистенцию жирных сливок – при необходимости можно добавить еще немного молока. Если есть время, оставьте тесто на час или на ночь в холодильнике – тогда блинчики будут более нежными.

В отдельную посуду перелейте примерно треть или половину теста – для сладких блинчиков добавьте сахар и ванильную эссенцию.

Приготовление

Очень важно правильно поджарить блинчик, чтобы начинка прогрелась, а сам блин получился золотистым, но не подгорел. Я пользуюсь рецептом свекрови.

1. Нагрейте сковороду среднего размера с антипригарным покрытием (капните в нее воды – она должна зашипеть). Растопите масло и смажьте им сковороду (я использую при этом бумажное полотенце). Налейте в сковороду тесто, начиная от краев и делая кругообразное движение запястьем. Тесто должно равномерно покрыть дно сковороды. Делайте это быстро – тесто запекается почти мгновенно (используйте емкость, из которой легко разливать). На один блинчик уходит примерно ¼ или ½ стакана теста, в зависимости от того, какие вы любите блинчики – тоненькие или потолще.

2. Примерно через 30-40 секунд, когда блинчик поджарится по краям (они станут золотисто-коричневыми), аккуратно подцепите его лопаткой и переверните. Пока он поджаривается с другой стороны, выложите начинку ровным слоем на половину блинчика, она успеет хорошо прогреться. Сверните блинчик пополам прямо на сковороде, сразу же выкладывайте на тарелку и подавайте. Можно положить готовые блинчики в теплую форму и поставить в разогретую духовку.

Сытная начинка из шпината

В Бретани традиционно используют такую начинку: ломтик ветчины, одно поджаренное яйцо и тертый сыр. Мне она кажется тяжеловатой, я предпочитаю более легкий вариант:

2 стакана листьев шпината
2 ст. л. масла
По желанию: щепотка соли, щепотка мускатного ореха, ½ стакана тертого мягкого сыра

Промойте листья и положите их в маленькую кастрюлю без воды. Нагревайте на большом огне, помешивая, пока листья не станут мягкими (меньше минуты). Добавьте масло, можно

посолить и посыпать тертым мускатным орехом. Выложите шпинатную смесь в середину каждого блинчика, сверните рулетом и заверните края. Проделайте то же самое с остальными блинчиками. Выложите готовые блины в форму для запекания, посыпьте тертым сыром и запекайте в разогретой духовке 2–4 минуты. Подавайте горячими.

Совет: чтобы сэкономить время, можно взять для начинки пюре из шпината (см. выше – «шпинатный сюрприз для Софи»).

Сладкие начинки

Блинчики на ужин – хорошо, а на ужин и на десерт – еще лучше! Классическая начинка для французских блинчиков – «*beurre-sucre*»: чайную ложку сливочного масла выкладывают на блинчик и слегка посыпают сахаром.

Есть и другие традиционные начинки.

Лимон с медом: ложка меда и немного лимонного сока.

Шоколад: растопленная плитка темного шоколада.

Ягоды: свежая черника, малина или ежевика.

Варенье: любое, мы любим ежевичное.

На заметку: если хотите угостить блинчиками всех сразу, ставьте уже готовые в теплую духовку, пока жарите остальные. Обычно одного блинчика на человека достаточно, плюс по одному на десерт.

Совет: почему первый блин почти всегда выходит комом – знают лишь боги французской гастрономии! Не переживайте: уберите его с глаз долой, добавьте на сковороду еще немного масла и продолжайте как ни в чем не бывало!

Быстрый киш без теста

Время на подготовку: 5–7 минут
Время приготовления: 30–40 минут
4–6 взрослых порций

Этот рецепт придуман специально для родителей, у которых нет времени, поэтому он не содержит теста. Получается не менее вкусно.

Киш – простое и быстрое блюдо классической французской кухни, его обожают и взрослые, и дети. Можно назвать его также самым «разнообразным» французским блюдом: киш едят и горячим, и холодным, на обед и на ужин, добавляя любые овощи. Во французских семьях киш часто пекут заранее – в холодильнике он может простоять пару дней (а пару часов – и в кухонному шкафу). Моя свекровь не любит ставить киш в холодильник: она уверяет, что это меняет его консистенцию, а я считаю, что его можно даже замораживать, хотя большинству французов такое и в голову не пришло бы.

Рецепт, приведенный здесь, рассчитан на детей: в нем больше молока и меньше яиц, чем в кише для взрослых. Блюдо получается более воздушное и менее жирное, «яичный» вкус менее насыщен – это нравится детям. Если готовите для детей постарше или для взрослых, можно уменьшить количество молока до 1 стакана и добавить еще одно яйцо (то есть подобрать пропорцию на свой вкус).

У каждого француза есть своя версия этого блюда. Мне, например, одно время очень нравился киш с рататуем (начинка из баклажанов и помидоров). Опросив родственников, я поняла: сколько поваров, столько и рецептов. Киш бывает с цуккини, брокколи, морковью – почти с любыми овощами. Овощи для начинки мелко режут или натирают на терке, поэтому их не приходится предварительно варить.

8 крупных яиц

1½ стакана молока (или ¾ стакана молока и ¾ стакана сливок)

По желанию: соль и перец

1 стакан муки

Начинки (наши любимые, вы можете придумать свою)

Киш лоран: 1 стакан нарезанной кубиками или ломтиками ветчины, 1 стакан тертого сыра (лучше грюйер, но можно и чеддер).

Киш с зеленью: 1 мелко нарезанная маленькая луковица; ½ стакана мелко порубленной зелени (я беру шпинат или мангольд, но только не капусту – слишком жесткая), ½ стакана мелко нарезанного красного сладкого перца.

Киш провансаль: 1 стакан рататуя (отличный способ использовать недоеденное рагу).

Во все эти рецепты можно добавить сушеные травы: петрушку, орегано.

1. Разогрейте духовку до 160 градусов. В большой миске взбейте яйца, добавьте молоко (или молоко со сливками) и хорошо перемешайте. По желанию можно добавить соль и перец. Постоянно помешивая вилкой или венчиком, чтобы не было комков, понемногу добавляйте муку, а затем сыр и начинку.

2. Вылейте смесь в смазанную маслом форму для пирога диаметром 22–30 см и выпекайте 30 минут, пока киш не станет пышным и не появится золотисто-коричневая корочка. Перед подачей на стол дайте ему постоять около 5 минут (киш опустится, и его легче будет разрезать).

Совет: разные начинки для киша – отличный способ ввести в рацион новые овощи: знакомое на вид блюдо соблазнит даже самых капризных детей.

Еще один совет: не заполняйте форму до краев – киш сильно поднимается при запекании. На всякий случай (вдруг перевалит через край) я ставлю форму на противень.

Фаршированные помидоры

Время на подготовку: 10 минут
Время приготовления: 20 минут
4 маленькие взрослые порции (или 4 порции для детей постарше)

Это один из любимых рецептов нашей семьи. Фаршированные помидоры – очень сытное и интересное блюдо. Из помидоров вынимают содержимое и начиняют их пряным фаршем, а затем запекают до полной готовности. Начинка кокетливо выглядывает из-под шляпки помидора, дети обожают приподнимать эти «шляпки», чтобы посмотреть, что там внутри. Если подать помидоры с гарниром, который хорошо впитывает ароматный сок (мы предпочитаем рис или кускус), получится простой в приготовлении, очень вкусный полноценный обед!

2 ст. л. оливкового масла
1 мелко нарезанная маленькая луковица
220 г говяжьего фарша
4 больших помидора
⅓ стакана хлебных крошек
¼ стакана тертого пармезана
По желанию: 1 мелко нарезанный красный или желтый перец
2 ч. л. рубленой петрушки и/или орегано, соль, перец

1. Разогрейте духовку до 140 градусов.

2. В большой сковороде на маленьком огне нагрейте масло. Добавьте лук и жарьте до золотисто-коричневого цвета – около 5 минут. Увеличьте огонь до среднего, быстро выложите в сковороду фарш (чтобы мясо «схватилось»), хорошенько помешивайте в течение 1 минуты, а затем уменьшите огонь. Тушите до полной готовности – 6–8 минут.

3. Подготовьте помидоры. Срежьте верхушки и отложите в сторону, выньте чайной ложкой мякоть и семена. Поставьте помидоры вверх дном на тарелку, чтобы вытек сок. Порубите

мякоть помидоров и смешайте с фаршем. Можно добавить сладкий перец.

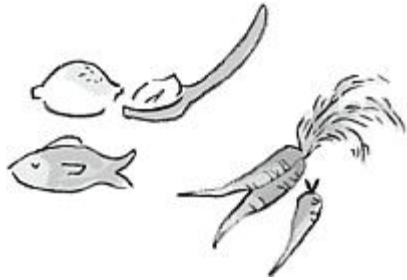
4. Перемешайте хлебные крошки с приправами. Я предпочитаю петрушку и орегано, а моя золовка – паприку. Экспериментируйте!

5. Добавьте смесь из хлебных крошек к фаршу на сковороде и тщательно перемешайте. Разложите получившуюся начинку в помидоры. Посыпьте тертым пармезаном. Накройте каждый помидор срезанной верхушкой-крышечкой.

6. Поставьте помидоры на противень и запекайте 20–25 минут – как говорят французы, до состояния «*fondant*», то есть когда еда тает во рту. Перед подачей на стол охладите в течение 5 минут.

Совет: это блюдо можно приготовить заранее и хранить в холодильнике. Если вы начинаете готовить помидоры, только что достав их из холодильника, увеличьте время запекания до 25–30 минут.

Гратен из цветной капусты



Время на подготовку: 10 минут
Время приготовления: 10 минут
4 небольшие порции для взрослых

Это блюдо из цветной капусты – ну очень вкусное, клянусь!

Должна признать, цветная капуста – не самый любимый мой овощ, но это блюдо я просто обожаю – в нем соцветия капусты запекаются под классическим французским соусом бешамель (белый соус). Вообще-то традиционный гратен готовят из картофеля (он называется «*gratin dauphinois*»), но таким способом можно приготовить любые овощи.

1 кочан цветной капусты, разобранный на соцветия
4 ст. л. сливочного масла
3 ст. л. муки
2 стакана молока
½ стакана хлебных крошек
½ стакана тертого сыра пармезан
По желанию: соль, перец, щепотка мускатного ореха или корицы

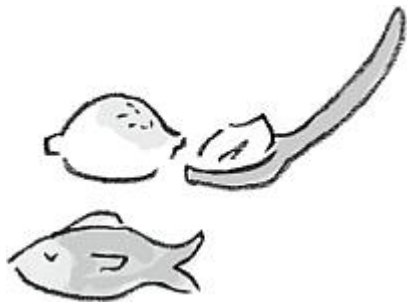
1. Поставьте на огонь кастрюлю с водой и разогрейте духовку до 180 градусов. Смажьте маслом среднюю форму для запекания.

2. Разберите кочан капусты на небольшие соцветия. Опустите их в кастрюлю с кипящей водой. Слегка уменьшив огонь, варите 5 минут. В это время можно делать белый соус.

3. *Для белого соуса*: поставьте небольшую кастрюлю на средний огонь, растопите сливочное масло. Всыпьте муку, хорошо перемешайте (вся мука должна разойтись), увеличьте огонь и помешивайте еще 30 секунд. Добавьте молоко, помешивая постоянно, пока соус не загустеет – примерно 3–4 минуты. Добавьте соль, перец, мускатный орех или корицу (по желанию). Снимите с огня.

4. Смешайте в маленькой миске хлебные крошки с пармезаном. Капуста скорее всего уже готова, она должна быть мягкой, но не разваренной. Слейте воду. Положите кочанчики в форму для запекания, залейте белым соусом, посыпьте хлебными крошками и запекайте 10 минут, или до хрустящей золотистой корочки.

Рыба в пергаменте («en papillote») за 5 минут



Время на подготовку: 5 минут

Время приготовления: 10 минут

1 взрослая порция, или 2 детские, или 4 порции для малышей

В семьях наших знакомых французов работают, как правило, оба родителя. Когда мы получали приглашение на ужин, меня всегда поражало, какие изыски успели приготовить эти занятые люди (правда, обычно готовит жена). Секрет в том, что французы любят очень простые блюда. Рыба в пергаменте – прекрасный образец того, как можно быстро приготовить что-то очень вкусное и изысканное.

Метод приготовления «*en papillote*» заключается в том, что мясо, овощи или рыбу (чаще рыбу) заворачивают в пергаментную бумагу и запекают в духовке. Рыба готовится в собственном соку, прекрасно сохраняя свой вкус.

Подайте рыбу и понаблюдайте за гостями в тот момент, когда они развернут пергамент и вдохнут этот аромат!

1 ст. л. оливкового масла или масла канола

1 рыбное филе на человека (половинка – для ребенка, четверть – для малыша) – нам больше нравится лосось, треска и палтус

1 средний цуккини (на 2 филе), неочищенный, нарезанный тонкими ломтиками

Сок 1 лимона

½ стакана натурального йогурта (или французского crème fraîche, если найдете)

½ стакана мелко порубленного лука-резанца

По желанию: соль и перец

1. Разогрейте духовку до 190 градусов.

2. Положите на большой противень листы вощеной пергаментной бумаги для выпечки (фольга тоже подойдет). Смажьте их маслом и выложите рыбное филе (если оно с кожей, то кожей вниз). Все порции должны быть разложены на противне в один слой.

3. Разложите поверх рыбы ломтики цуккини.

4. Смешайте лимонный сок, йогурт, зеленый лук, соль и перец (по желанию), полейте этим соусом рыбу.

5. Сверните из бумаги плотные конвертики, чтобы пар удерживался внутри (я обычно сворачиваю двойной или тройной, потом подворачиваю края). Запекайте 10 минут, если толщина филе 2,5 см, и меньше, если кусочки тоньше (не разворачивайте конверты!). Рыба готова, если мякоть легко распадается под вилкой.

Совет: дети обожают помогать готовить это блюдо – заворачивать рыбу в «кокон», прежде чем отправить ее в духовку, – это так же весело, как упаковывать подарки!

Буйабес для самых маленьких («рыбный суп мадам Жорж»)

Время на подготовку: 15 минут
Время приготовления: 20-30 минут
4-6 взрослых мини-порций

Самый известный рецепт знаменитого французского рыбного супа буйабес родом из Прованса, южной части Франции. В Провансе готовят и более нежный вариант этого супа – со сливками, он больше подходит малышам и маленьким детям. Традиционно этот суп готовили жены рыбаков. Когда лодки заходили в гавань, они тщательно разбирали улов: «благородную» рыбу несли на рынок, а все остальное – дешевую «рыбью мелочь» – готовили сами. Дядя и тетка моего мужа живут в пригороде Экс-ан-Прованса и готовят этот суп из рыбы, которую сами ловят в Средиземном море. Мадам Жорж адаптировала рецепт из старейшей французской кулинарной книги *«La cuisinière provençale»* (ее переиздают уже более ста лет).

2 ст. л. оливкового масла
2 большие луковицы
1 раздавленный зубчик чеснока
6 мелко нарезанных помидоров
220 г филе белой рыбы (см. ниже)
2 лавровых листа
3 стебля фенхеля (целиком)
1 апельсиновая корочка (выбирайте апельсины, не покрытые воском)
Соль и перец по вкусу
1 ч. л. шафрана

1. В большой сковороде на среднем огне обжарьте лук в оливковом масле. Когда он подрумянится (примерно через 3 минуты), добавьте чеснок, а через 1 минуту – помидоры. Увеличьте огонь и готовьте еще 2 минуты.

2. Выложите на большую сковороду рыбу, добавьте лавровый лист, фенхель и апельсиновую корочку. Готовьте на среднем огне 5–10 минут, затем влейте 2 литра кипящей воды; соль и перец –

по желанию. Положите шафран и варите еще 20 минут (вода должна быть на грани кипения).

3. Выньте лавровый лист, фенхель и апельсиновую корочку. Измельчите суп с помощью блендера (в филе рыбы иногда остаются маленькие косточки, но после варки они должны раствориться).

Совет: если будете давать этот суп совсем маленьким детям, протрите его через мелкое сито, чтобы наверняка удалить все косточки, прежде чем измельчать блендером. Рыбная мякоть почти растворяется в бульоне и легко проходит через сито.

На заметку: лук смягчает кислоту помидоров и придает супу бархатистую консистенцию. Не пренебрегайте луком!

Еще совет: блюстители традиций французской кухни заявляют, что особый вкус буйабесу придают рыбьи головы, но я их не использую. Французы для достижения более интенсивного вкуса обычно берут смесь белой и мелкой рыбы (например, сардин). Я предлагаю выбирать ту рыбу, которую вы любите. Спросите в местном рыбном магазине, что у них самое свежее: например, в нашей рыбной лавке это бывают ломтики копченого лосося, филе камбалы и другой белой рыбы. Просите кусочки без костей, но помните, что во время варки маленькие косточки станут совсем мягкими и практически растворятся в супе.

Апельсиновый салат с цедрой

Время приготовления: 5 минут
4 взрослые или 8 детских порций

Этот десертный салат – отличный способ познакомить детей с новым вкусом. В нем сочетается сладость апельсиновой мякоти и горьковатый привкус цедры. Дети будут рады знакомому вкусу (кусочки апельсинов) и более охотно попробуют незнакомый – подслащенную цедру, нарезанную тонкими кокетливыми завитками.

Пусть дети смотрят, как вы готовите это блюдо, и, если захотят, попробуют его. Подавая салат на стол, помните: главное – попробовать, а не съесть все без остатка.

Предложите детям этот салат в спокойной обстановке, когда есть время не только поесть, но и обсудить его вкус. Ваши вопросы отвлекут малыша от капризов: «Какой вкус у цедры?», «Похож ли он на вкус самого апельсина?», «Что ты чувствуешь, когда грызешь маленький ее кусочек?», «Положи кусочек на язык – как пахнет цедра?» Если ребенок откажется есть салат – ничего страшного, но постарайтесь заинтриговать его, чтобы он попробовал хотя бы один кусочек цедры.

Для наших дочерей этот салат стал ступенью на пути к грейпфруту: теперь они с удовольствием едят грейпфрут на завтрак. Младшая Клер морщится и говорит: *«O-o-oh, Maman, c'est amer!»* («Ой, мама, горько!»). Но продолжает есть.

4 апельсина без косточек
4 ст. л. сахара

1. Подготовьте сладкую цедру: вымойте 1 апельсин, высушите его и острым ножом аккуратно срежьте верхний слой, захватывая лишь саму кожицу, без белой прослойки. Нарежьте цедру очень тонкой соломкой.

2. Сварите сироп: смешайте ½ стакана воды и сахар в небольшой кастрюле и доведите до кипения на среднем огне. Добавьте цедру и готовьте 10 минут или до тех пор, пока цедра не станет мягкой, а сироп – золотистым, но не коричневым. Не

давайте сиропу превратиться в карамель.

3. Очистите оставшиеся апельсины, удалив кожуру и белую шкурку, – должна остаться только оранжевая мякоть. Нарежьте апельсины кружочками и положите в маленькие мисочки. Сверху залейте сиропом с цедрой. Подавайте немедленно!

Совет: это сладкое блюдо, французы подают его на десерт.

Pain d’épices (пряный кекс)

Время на подготовку: 10-15 минут
Время приготовления: 50 минут

Пряный кекс – любимое лакомство французских детей, которым их обычно угощают после школы. Взрослые тоже любят этот кекс – на аперитив: режут на кусочки, подсушивают в тостере и подают с тонкими ломтиками фуа-гра. Французы трепетно относятся к *pain d’épices* – в Эльзасе, на севере Франции, ему даже посвящен целый музей. В Бретани в этот кекс добавляют больше меда, чем в других регионах (иногда мед составляет половину веса кекса!). На нашем местном рынке свежий пряный кекс продавали в лавке пасечника.

У этого десерта есть одно большое достоинство: он долго хранится (несколько недель, если хорошо его запаковать). Традиционно кекс пекут из ржаной муки с темным гречишным медом – это придает ему насыщенный ореховый вкус.

4 стакана муки
2½ ч. л. пищевой соды
1½ ч. л. молотой корицы
По желанию: ¼ ч. л. свежемолотого мускатного ореха, ¼ ч. л. молотой гвоздики, 1 ч. л. семян аниса, ¼ ч. л. имбиря
1½ стакана меда (выбирайте самый ароматный)
2 яичных желтка комнатной температуры
3 ст. л. соленого сливочного масла комнатной температуры (можно использовать и несоленое – тогда добавьте щепотку соли)
1 ст. л. измельченной апельсиновой цедры
1 стакан молока (или 1 стакан воды с добавлением
1 ст. л. растительного масла)

1. Разогрейте духовку до 175 градусов. Смажьте маслом форму для кекса и слегка присыпьте ее мукой.

2. В большую миску просейте муку с содой и специями.

3. В другой миске смешайте мед, желтки, сливочное масло и апельсиновую цедру. Добавьте молоко или воду, затем всыпьте

половину мучной смеси и аккуратно замесите тесто. Добавьте оставшиеся сухие ингредиенты и перемешайте. Тесто должно быть слегка комковатым.

4. Вылейте тесто в форму и выпекайте 50–60 минут (если воткнуть нож в середину кекса, он должен выйти сухим). Сверху кекс станет темно-коричневым.

5. Охладите в течение 10 минут, переверните. Дайте полностью остыть и лишь потом разрежьте на куски.

Совет: перед подачей на стол этот кекс обычно выдерживают несколько часов, тогда он становится более плотным, сочным и легче режется.

Как хранить: кекс можно обернуть в пленку и хранить в течение недели; вкус станет более насыщенным, а сам кекс – более плотным. Его также можно заморозить (срок хранения – несколько месяцев).

Les pommes au four (пече ные яблоки с пряностями)

Время на подготовку: 10–15 минут
Время приготовления: 25 минут

Это очень быстрое блюдо и один из наших любимых зимних десертов. Первое, что я делаю, вернувшись с работы домой, – разогреваю духовку и кладу туда яблоки. Когда ужин готов, яблочный аромат пропитывает весь дом, и дети сами сбегаются к столу (во всяком случае, так должно быть!). А я, пользуясь тем, что духовка уже разогрета, запекаю что-нибудь на ужин – например, «рыбу-пятиминутку» или гратен из цветной капусты (см. выше).

В Бретани растут сладкие, хрустящие яблоки сорта далинетт. В Ванкувере я беру яблоки фуджи или гала. (Сорта макинтош, ред делишес и гренни смит в печеном виде невкусные.)

В этом рецепте я использую хлеб – он впитывает сок от яблок, и сковорода не чернеет. А можно просто налить на дно формы немного воды. Перед подачей на стол я слегка поливаю яблоки кленовым сиропом, но и без него тоже вкусно.

По одному яблоку на человека (вымыть, наколоть вилкой в нескольких местах, вынуть сердцевину и удалить плодоножку)

По одному куску хлеба на порцию

1 ч. л. кленового сиропа на порцию (или 1 ст. л. сахара + 1 ст. л. сливочного масла)

По желанию: молотая корица

1. Разогрейте духовку до 175 градусов.

2. Положите хлеб в форму для запекания. На каждый кусочек хлеба – по одному яблоку; в отверстие каждого яблока налейте кленовый сироп или, как французы, положите внутрь сахар со сливочным маслом. Посыпьте корицей.

3. Запекайте примерно 25 минут (или до нужной степени мягкости).

Внимание! Достаньте яблоки из духовки минимум за *5* минут до подачи на стол. Внутри они очень горячие: дети могут обжечься! Не думайте, что если кожица остыла, то яблоки пора подавать: мякоть внутри намного горячее, чем кожица (она довольно быстро остывает). Мы сначала режем яблоки, остужаем

кусочки прямо на тарелке и только потом подаем на стол.

Совет: этот рецепт хорошо использовать для перехода от пюре к более твердой пище. Если запекать яблоки подольше, мякоть станет мягкой, как пюре. Чем меньше время запекания, тем тверже яблоко.

Бабушкин шоколадный багет

Время приготовления: 2 минуты
Один багет на 4 порции

Задолго до того, как на прилавках супермаркетов появились готовые сладости, французы баловали детей вкуснейшими домашними десертами. Шоколадный багет – любимое блюдо наших детей, которое они едят у бабушки. Пока она режет и начиняет багет, они вертятся у стола, наслаждаясь ароматом свежего хлеба и шоколада.

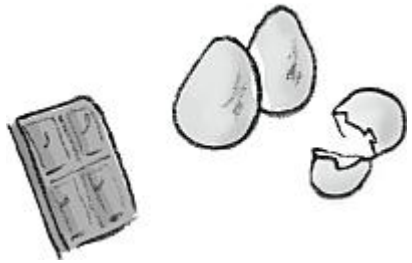
Кому-то это блюдо покажется слишком сладким, но оно довольно полезно, особенно если использовать поменьше сливочного масла. В шоколаде содержатся полезные минералы – медь, магний, железо. Сливочное масло обеспечивает детский организм витамином D и жирами, необходимыми для роста. Хлеб содержит углеводы, в которых так нуждаются активные дети, – и никаких добавок и консервантов.

3–4 квадратика темного шоколада (содержание какао от 70% и выше)
1 свежий багет, разрезанный на 4 равные части
Сливочное масло

1. Сделайте в каждом кусочке багета неглубокий продольный надрез (сбоку, а не сверху). Раскройте багет примерно наполовину (не до конца!) и равномерно размажьте внутри кусочек сливочного масла.

2. Разломите плитку шоколада на кусочки, разложите их по всей длине надреза, чтобы шоколадная начинка равномерно распределялась поверх масла.

Шоколадный мусс



Время на подготовку: 10–15 минут
Охлаждение: 2–3 часа
6 порций

Мусс (лимонный, шоколадный или любой другой) готовить очень просто. Мои французские родственники могут сделать мусс всего за 5 минут, но я трачу чуть больше времени. А вот удовольствия от этого десерта – море!

Рецептов мусса существует множество. Предлагаю взять этот вариант за основу. Попробуйте и другие: подавайте мусс со взбитыми сливками, варьируйте количество сахара. Мне нравится минималистский вариант – с горьковатым, насыщенным вкусом.

В отличие от американцев, французы не боятся использовать в рецептах сырые яйца. Я по-прежнему не могу избавиться от паранойи (по словам свекрови) по поводу сальмонеллы, поэтому всегда покупаю яйца только у надежных поставщиков.

220 г полусладкого кулинарного шоколада
4 ч. л. сливочного масла
6 яиц (отделите желтки от белков)
Цедра половины апельсина
Щепотка соли

1. Растопите шоколад и масло на водяной бане. (Шоколад можно растопить в микроволновке в большой миске; я наливаю на дно чуть-чуть молока, чтобы шоколад не прилип.) Дайте остыть, иначе яйца свернутся. В расплавленный, но не слишком горячий шоколад добавьте желтки и цедру, хорошо перемешайте.

2. Миксером или венчиком взбейте белки в пышную пену. Если в самом начале добавить щепотку соли, это облегчит задачу.

3. Аккуратно смешайте треть белковой смеси с шоколадом. Добавьте оставшиеся белки, осторожно перемешайте. Разложите мусс в порционные стаканчики и охлаждайте в течение 2–3 часов.

Подавайте с ягодами или маленьким хрустящим печеньем.

Совет: этот десерт выглядит очень впечатляюще, если подать его в большой миске. Но более изящно и аккуратно он смотрится в маленьких порционных стаканчиках, да и консистенцию сохраняет лучше. А дети не будут спорить, кому больше досталось!

Клафути (пирог с вишней)

Время на подготовку: 10 минут
Время приготовления: 40–45 минут
6 больших порций

Клафути – французский пирог-перевертыш, который традиционно пекут с вишней, хотя часто используют и другие ягоды и фрукты (сливы, чернослив, малину, ежевику). Ягоды и фрукты перемешивают с простым жидким тестом. Получается нарядный пирог «в горошек», дети его просто обожают. Даже название у него веселое: клафути (с ударением на последний слог). По традиции, в этот пирог кладут вишню с косточками (пуристы французской кухни считают, что тогда вкус становится более интенсивным). Но я предпочитаю все-таки вынуть косточки (или, когда нет времени, использую для начинки маленькие сливы – их легче чистить).

Мы берем вишню со старого дерева в саду у тетки Филиппа. Вишня тети Одетт очень хорошо плодоносит: ветки гнутся под тяжестью ягод почти до земли. В конце июня вся семья приезжает собирать вишню, варить варенье и, разумеется, есть ягоды. Клафути – любимое июньское блюдо моих дочерей.

2 стакана вишен или слив без косточек (можно использовать и другие сочные фрукты или ягоды)
⅓ стакана сахара
½ стакана муки
Щепотка соли
3 яйца
1¼ стакана молока
1 ст. л. ванильного экстракта
1 ст. л. сахарной пудры или коричневого сахара (я предпочитаю тростниковый нерафинированный)

1. Положите ягоды в миску, добавьте половину сахара, хорошо перемешайте и отставьте в сторону.

2. Разогрейте духовку до 175 градусов. Смажьте маслом

форму для запекания диаметром 22-23 см.

3. В большую миску просейте муку с солью и оставшимся сахаром. В миске среднего размера взбейте яйца с молоком. Добавьте ванильный экстракт. Влейте яичную смесь в муку и хорошо перемешайте. Равномерно распределите ягоды по дну формы и залейте тестом. Вишни могут подняться на поверхность (как и во время запекания).

4. Выпекайте 40–45 минут или до появления плотной золотисто-коричневой корочки. Охладите и посыпьте сахарной пудрой. Сразу же подавайте на стол.

На заметку: Джулия Чайлд в своей книге о французской кухне советует запекать этот пирог дважды (сначала запечь тонкий слой теста на дне формы, а затем, добавив ягоды и оставшееся тесто, допечь до готовности). Но мои знакомые французы всегда пекут клафути экспресс-методом. И получается прекрасно!

Совет: подавайте клафути в той же форме, в которой запекали, – пирог довольно хрупкий и может не выдержать перекладывания. Когда достанете пирог из духовки, он будет пышным и золотистым, а после охлаждения слегка опустится, «провиснет» в середине – так и должно быть.

Готовьте с удовольствием!

Благодарности

Первыми об этой книге услышали Пол и Полин, они с самого начала всячески меня поддерживали.

Эндрю Уайли прочитал черновик, его добрые слова мне очень помогли.

Марта Мэгор Уэбб – не только мой агент, но и моя муза. Спасибо ей, а также Крису Буччи и Энн Макдермид, разглядевшей в этом проекте больший потенциал, чем я могла предполагать. Без нее эта книга никогда не увидела бы свет. Кейт Кассадей из *Harper Collins Canada* и Кэсси Джонс из *William Morrow* тоже оказались идеальными читателями: спасибо им за проницательность, чувство юмора и доброту. Спасибо и другим сотрудникам издательства *Harper Collins.*

Я благодарна моим друзьям и родным из Канады – Филиппу, Роберте, Джону, Кристине и Деборе. Он и внимательно читали черновики, а потом и мой блог, слушали мои рассказы и делились своими историями. Глен и Кэтрин, канадские любительницы слоуфуда, вдохновили нас личным примером. Кэти Вазана, Александра Гринхилл, Лесли Пэрис, Паула Розен и Киа Робертсон с самого начала поддерживали мой проект.

Спасибо Соне, которая любит Францию так же, как и я, она поделилась со мной текстами французских детских песенок и стихов. Прекрасная художница Сара Джейн Райт сделала для этой книги замечательные иллюстрации и очень поддерживала меня (а еще опробовала некоторые правила французского детского питания и рецепты из этой книги на своих домашних!)

Спасибо французской части нашей семьи – Джо, Жанин и всему семейству Ле Бийон за вкуснейшие обеды и интересные беседы. Наши родственники и друзья – Жанин, Джо, Вероника, Бенуа, Кристель, Дидье, Сильви, Манон, Оливье, Вирджиния, Эрик, Элен, Рони, Фредерик, Ману и Сесиль – проявили немало терпения, отвечая на мои бесконечные вопросы, прощая мои промахи и снова отвечая на вопросы… Я многому научилась, наблюдая не столько за взрослыми, сколько за детьми. И по-прежнему благодарна настоящим профессионалам – воспитателям и учителям из школы *École André Guigot* и детского сада *Crèche de Saint-Alban,* а также сотрудникам ассоциации экологических производителей *La Binée Paysanne.*

При написании этой книги мне помогли работы многих авторов, особенно исследования Клода Фишлера, Наталь Ригаль, Поля Розена и сотрудников парижского Института питания и Дижонского центра изучения питания и гастрономии. Среди

американских авторов хочу отметить Марион Нестле, Майкла Поллана и Адама Гопника. Французские детские песенки и стихи я взяла из чудесной иллюстрированной книги Мари-Клер Берле и Лии Турн *Enfantines: Jouer, parler avec le bébé* (L'école des loisirs, 1988).

И наконец, спасибо главным участницам моего повествования – моим дочерям (их имена в книге я изменила). Они хорошо едят (почти всегда), с ними приятно поговорить за столом, и они многое могут рассказать о ловушках и опасностях воспитания в двух разных культурах. Спасибо Филиппу, моему мужу, который много лет назад прокатил меня по своей любимой Франции на стареньком «Рено», и с тех пор всегда находился рядом. Думаю, больше ничего говорить не нужно, он и сам все знает.

notes

Примечания

1

Испанские артишоки.

2

Да нет же! (*фр*.).

З

Хорошо воспитанный (*фр.*).

4

Итак, приступим! *(фр)*.

5

Рай (*фр.*).

6

Классическая французская салатная заправка.

7

Чистец, или японский артишок (*фр.*).

8

Популярная детская книжка Беатрис Поттер.

9

Роман Люси Мод Монтгомери о девочке-сиротке, написанный в 1908 году, – детская классика, книга для всех возрастов.

10

Серия детских книг Энид Блайтон о приключениях четырех детей и собаки.

11

Французская серия детских книг про слоненка Бабара, созданная Жаном де Брунхофом в 1931 году.

12

Серия французских детских книг 1970-х про розовое бесформенное создание.

13

Бабушка, как хорошо пахнет! (*фр.*).

14

Соус из протертых оливок.

15

Открытый пирог с различными начинками и сыром.

16

От англ. *slow food* – «медленная еда» – в противовес *fast food* – «быстрая еда».

17

Есть медленно, мама! (*фр.*)

18

О, большой гурман! (*фр.*)

«Счастливый обед» (*англ.*).

20

Зерновая культура, распространенная в Южной Америке.